

Eine Woche

# YOGA und TCM

auf der kroatischen Insel Brijuni



Fazana



Brijuni

**11. - 18. September 2017**

Wir bieten Ihnen Entspannung mit Yoga und TCM auf der istrischen Insel Brijuni mitten im autofreien Naturschutzgebiet.

### YOGA

Yoga-Haltungen und Atemtechniken aktivieren die Lebensenergie. Die inneren Organe werden massiert und in ihrer Funktion angeregt. Besonderes Augenmerk wird auf die Gesundheit der Wirbelsäule gelegt. Yoga hat einen positiven Einfluss auf Beweglichkeit und Geschmeidigkeit aller Gelenke. Die Gesundheit des ganzen Körpers wird unterstützt. Entspannungseinheiten tragen zur Erholung von Körper und Seele bei.

### TCM

Beschwerden wie Schmerzen im Bereich des Bewegungsapparates, Kopfschmerzen, Schlafstörungen und innere Unruhe können durch Blockaden im Energiefluss des Körpers verursacht werden. In einer TCM-Einzelberatung werden Beschwerden analysiert, unterstützend TCM-Ernährungstipps gegeben und bei Bedarf eine Akupunktursitzung (Nadel oder Laser) angeschlossen.

### AKUPRESSUR + NUAD

Durch die gezielte Kombination von Yogaübungen mit der Akupressur wird der Energiefluss harmonisiert und Blockaden gelöst. Es werden Akupunkturpunkte gezeigt, die auch zuhause bei bestimmten Beschwerden stimuliert werden können.

### ENTSPANNUNG

Sanfte Nuad-Nackenmassagen mit Duftessenzen und Einheiten, in denen Tiefenentspannung und Meditationen durchgeführt werden, runden das Yoga-Programm ab. Ein paar Minuten Tiefenentspannung.

### KURSKOSTEN

€ 420,- Kosten für den gesamten Kurs - € 380,- **Frühbucher**. Darin enthalten sind u.a. Yoga-Einheiten, TCM-Einzelberatungen, Nuad-Yoga & Akupressurpraxis, TCM-Vortrag.

### UNTERKUNFT – HOTEL NEPTUN

€ 56,- / € 66,- pro Übernachtung pro Person und Nacht im Doppelzimmer / Einzelzimmer inkl. reichhaltigem Frühstücksbuffet.

Die Fahrt mit der **Fähre** ins quirlige Städtchen Fazana ist für Hotelgäste **kostenlos**, dauert ca. 20 Minuten und ist in kurzen Intervallen bis ca. 22:00 möglich.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich – TeilnehmerInnenanzahl mind. 5 bis max. 10 Personen.

# PROGRAMM – 11. bis 18. September 2017

## Montag

- 18:00 Ankunft, Begrüßung, Vorstellung des Programms

## Dienstag

- 07:45 - 09:15 Yoga
- 09:15 Frühstücksbuffet
- 11:00 - 12:00 Yoga
- 16:00 - 17:00 Einführung in die TCM mit Fallbeispielen
- 17:00 - 18.30 Yoga

## Mittwoch

- 07:45 - 09:15 Yoga
- 09:15 Frühstücksbuffet
- 11:00 - 12:00 Yoga
- 17:00 - 18.30 Yoga

## Donnerstag

- 07:45 - 09:15 Yoga
- 09:15 Frühstücksbuffet
- 11:00 - 11:45 Nuad-Yoga für Füße und Nacken zur Eigenanwendung
- 11:45 - 12:30 Akupunkturpunkte bei speziellen Beschwerden
- 17:00 - 18.30 Yoga

## Freitag

- 07:45 - 09:15 Yoga
- 09:15 Frühstücksbuffet
- 11:00 - 12:00 Yoga
- 17:00 - 18.30 Yoga

## Samstag

- 07:45 - 09:15 Yoga
- 09:15 Frühstücksbuffet
- 11:00 - 11:45 Nuad-Yoga für Füße und Nacken zur Eigenanwendung
- 11:45 - 12:30 Akupunkturpunkte bei speziellen Beschwerden
- 17:00 - 18.30 Yoga

## Sonntag

- 07:45 - 09:15 Yoga
- 09:15 Frühstücksbuffet
- 11:00 - 12:00 Yoga
- 17:00 - 18.30 Yoga

## Montag

- 07:45 - 09:15 Yoga
  - 09:30 Frühstücksbuffet
- Im Anschluss Verabschiedung & Seminarende

MIT



*Gabriela Vezjak, MA*

zertifizierte Yogalehrerin  
und Sozialarbeiterin



*Dr. Eva Pilz*

Ärztin für Allgemein-  
medizin und TCM

## ANMELDUNG + INFOS

*Gabriela Vezjak, MA*

[gaby.vezjak@gmail.com](mailto:gaby.vezjak@gmail.com)

0660 - 110 11 91

[www.yogaby.at](http://www.yogaby.at)

*Dr. Eva Pilz*

[evapilztcn@gmail.com](mailto:evapilztcn@gmail.com)

0660 - 332 98 44

[www.evapilztcn.at](http://www.evapilztcn.at)

yogaby



Dr. EVA PILZ

Wahärztin für Allgemeinmedizin und Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)

## BANKVERBINDUNG

Bank Austria - IBAN: AT17 1200 0009 7801 8372 - lautend auf Gabriela Vezjak