

YOGA-RETREAT & Mindful Based Stress Release



03. – 07. Mai 2023

Mindful Detox

Michaela Kainz (Physiotherapeutin, MBSR-Coach & Yogalehrerin) & Pina Babic (Yin Yogalehrerin)

4 Nächte inkl. vegetarischer oder Detox-Kulinarik & Teebar, Regenerationsbereich,
4 Tage Yoga-Sessions & 4 Tage MBSR-Workshop/Training

€ 1.580,-p.P. im Komforteinzelzimmer

„Early Bird“: -10% bei Buchung bis 30. März 2023

MARIENKRON im Neusiedler Seewinkel und inmitten des Naturparks wirkt als Oase der Ruhe und als Rahmen für spezielle Yoga-Retreats. [MICHAELA KAINZ](#) setzt als Physiotherapeutin, MBSR-Coach und Yogatrainerin mit ihrem speziellen Yoga-Retreat in Marienkron gemeinsam mit Pina Babic als Yin Yogatrainerin einen besonderen

Impuls. „Mindfulness Based Stress Reduction“ (kurz: MBSR) ist eine Technik, die hilft, besser zu verstehen, wie Gedanken den Körper beeinflussen. MBSR bietet eine klinisch validierte Methode, um mehr Kontrolle über Stressfaktoren zu haben und leitet an, wie man regelmäßig Bodychecks, Atmung und Meditation durchführt. So bietet es auch einen neuen Weg, Stresssymptome zu verändern. Durch tägliche Yogaeinheiten, Meditationen und

MBSR (Mindful Based Stress Release) Sessions bieten Michaela Kainz und Pina Babic in 4 Tagen körperliche Reinigung und neue Impulse, die dabei helfen sollen, Stress abzubauen und neue Kraft zu schöpfen.


MARIENKRON