

YOGA-RETREAT & Mindful Based Stress Release



JETZT:
-10%
Early Bird bis
30.04.25*

21. – 25. Juni 2023

Female Empowerment durch YOGA & MBSR

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

Entdecke Deine feminine Seite neu :-)) Lerne, wie du besser mit den vielen Rollen als Frau in Deinem Leben umgehen kannst und gönne dir eine nährenden Zeit für Deinen Körper.

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 neue Impulse für Female Empowerment, die zudem unterstützen, Stress abzubauen und neue Kraft zu schöpfen.


MARIENKRON

+43 (0)2173 80205-0

| INFO@MARIENKRON.AT

| WWW.MARIENKRON.AT

21. – 25. Juni 2023 Female Empowerment mit YOGA & MBSR

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



Programm

Die wohlige Atmosphäre Marienkron & das Haus inmitten des Naturparks wirken als Oase der Ruhe. Durch tägliche Yogaeinheiten, Meditationen und MBSR (Mindful Based Stress Release) Sessions bieten die Trainerinnen in 4 Tagen neue Impulse für Female Empowerment, die zudem unterstützen, Stress abzubauen und neue Kraft zu schöpfen.

Mittwoch 21. Juni Anreise

ca. 18.30 Gemeinsames Abendessen
ca. 20.00 Opening circle und Yoga für Frauen

Donnerstag 22. Juni.

7.30-9.00 Mindful Body Praxis mit Michi
9.00 Frühstück - danach Zeit für sich... Massagen, Spa, Naturpark, ...
ca. 12.30 Mittagessen
14:30 -15:30 MBSR Workshop 1: Einführung
16:00-17:00 SHE YIN YOGA für Frauen
18.30 Abendessen
Danach Vortrag : Achtsam Essen & weiblicher Zyklus

Freitag 23. Juni

8:00 bis 9.00 Yoga für die Sinne with Pina
9.00 Frühstück - danach Zeit für sich...
12.30 Mittagessen
14:30 bis 15:30 MBSR Workshop 2: Achtsamkeit & weibliche Power
15.30 bis 16:30 Healing Sounds
18.30 Abendessen

Samstag 24. Juni

8:00 bis 9.00 Mindful Meditation mit Michi
9.00 Frühstück - danach Zeit für sich...
12.30 Mittagessen
14.30- 15:30 MBSR Session 2 Letting Go
16:30-17.30 Somatic Movement with Pina
18.30 Abendessen Cacao Ceremony

Sonntag 25. Juni

7.00- 8.00 Yoga für Frauen mit Pina
8.30 Frühstück
10:00 bis 11:30 MBSR Workshop 3: Patience & Meditation
12.30 Mittagessen Abreise

Kurssprache Deutsch!


MARIENKRON