

Ankündigung 2025



Retreat Grafenast Januar 2025

Mit Dr. med. Judith Schäfer

23.-26.01.2025

Start ins neue Jahr mit einem **Spezial**:

Im Rahmen dieses Retreats bietet sich unter anderem die Gelegenheit für eine **individuelle Bewegungsanalyse**. Funktionell anatomische Aspekte, medizinische Grundlagen aber auch energetische Aspekte fügen sich zu einem Ganzen. Daraus erarbeiten wir eine ausgewogene Yogapraxis und eine für dich stimmige Umkehrhaltung.

Die **Energie**, die in dir steckt, wird somit erfahrbar.

Wir praktizieren morgens und abends (genaueres Programm folgt). Dazwischen gibt es Gelegenheit für Wintersport, Spaziergänge, Sauna oder einfach nur Zeit, den atemberaubenden Ausblick zu genießen. Die gemütliche Atmosphäre und das feine, regionale Essen machen es uns leicht, zur Ruhe zu kommen und zu genießen.

Kosten: 669,00-745,00€ .

Anmeldung über das Hotel Grafenast (www.grafenast.at)

