



*Berührung ist der  
Schlüssel zur  
Entspannung  
und inneren Ruhe*



***Nina Mayer***

Eduard Sueßgasse 9/32  
1150 Wien  
0699/152 05 152  
nina.physio@gmx.at



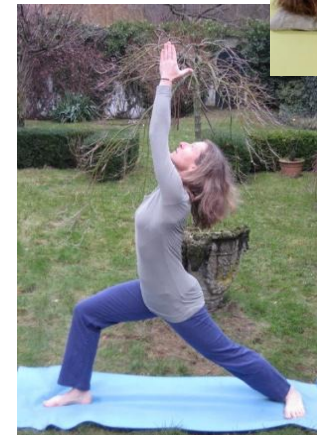
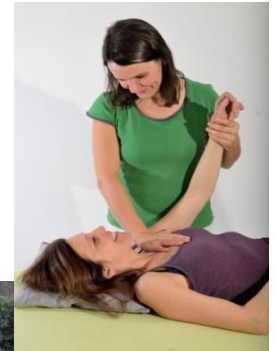
***Gabriela Weiß***

Untere Teiplbergstraße 29a  
8502 Lannach  
0664 / 2534317  
info@therapiepraxis-lannach.at

[www.therapiepraxis-lannach.at](http://www.therapiepraxis-lannach.at)

***Yoga  
&  
Viszerale Manipulation,  
CranioSacrale Therapie***

*Ein Workshop mit  
physiotherapeutischer  
Begleitung*





Wir haben 2 ½ Tage Zeit, um uns auf uns selbst zu konzentrieren. Wir werden in diesen Tagen viel Yoga praktizieren, Einblicke in die Meditation bekommen, Achtsamkeit auf den Atem legen.

Therapeutische Behandlungen werden einfließen, um Spannungen abzubauen, Blockaden zu lösen und Entspannung entstehen zu lassen.

Der aktive Yoga-Teil wird unterstützt durch die passiv-manualtherapeutischen Techniken der Craniosacral-Therapie und Viszeralen Manipulation - Osteopathie. Die gesetzten therapeutischen Reize können durch Yoga und Achtsamkeit auf sich selbst bestens integriert werden.

In den Pausen haben wir genügend Zeit, auszuspannen und in die Natur zu gehen.

**Termin:**

**Freitag 27.Februar - Sonntag 1.März 2015**

**Ort:**

Almenlandhof / 8163 Fladnitz a.d.Teichalm 90

**Kosten:**

Seminarbeitrag € 260

Übernachtung mit Frühstück/Brunch:

DZ ab € 32,- und EZ €38,-

## Yoga CranioSacrale Therapie, Viszerale Manipulation/ Osteopathie

Die Verbindung einer  
lebendigen Tradition  
mit einer  
therapeutischen  
Behandlungsform.



Wenn man die Ruhe in  
sich selbst findet,  
findet man sie überall.

### Vorteile unseres Angebots

Zwei erfahrene Therapeutinnen führen Sie durch dieses Wochenende.

- Persönliche Betreuung
- Eingehen auf individuelle Bedürfnisse
- Yoga in der Kleingruppe (Max. 10 Pers.)
- Physiotherapeutisch-Osteopathische Begleitung

### Programm und Ablauf

Anreise am Freitag 27.Februar 2015, Bezug der Zimmer..

- 15h Beginn
- Bis 19.30 Yoga und Behandlungen
- 20h Abendessen

Samstag, 28.Februar

- 7h Morgeneinheit Yoga
- Ab 9h Frühstück, freie Zeit und Behandlung
- 11h-13h Yoga
- 14.h-18h Mittag, Pause und Behandlungen
- 18h-19h Yoga
- Abendessen

Sonntag, 1.März

- 7h-9h Yoga
- Ab 9h Brunch und Behandlungen
- Abschied