



Yoga & Meer 22.9. - 28.9.2025

NEU: FLEXIBLE AN- UND ABREISE!

Grado

Yoga am Meer mit Flair

Abschied vom Sommer im historischen Zentrum mit Blick aufs Meer

Klassischer Komfort erwartet uns im Grandhotel Astoria im historischen Zentrum von Grado mit Blick aufs Meer.

Für alle, die nicht so gerne den Sand zwischen den Zehen spüren, gibt es einen Pool mit Meerwasser am Dach mit Ausblick auf die Weite des Meeres und den endlosen Sandstrand. Hallenbad und Sauna erwarten uns, falls die Sonne zu scheinen vergisst.

Eine große Anzahl von Fahrrädern steht den Gästen zur Verfügung. In der romantischen Altstadt freuen sich Boutiquen, Cafes, Restaurants und Bars über unseren Besuch. Sollte das nicht reichen, radelst du am Samstagvormittag zum traditionellen Wochenmarkt nach Grado Gardino und tauchst noch tiefer ein in das Lebensgefühl „Italien“.

Der Strand ist direkt vor der Tür und wartet auf alle, die den Blick aufs Meer mit Sonnenstrahlen zum Auftanken lieben.

TriYoga® bietet eine wunderbare Möglichkeit, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Die wellenförmigen Bewegungen der Wirbelsäule helfen nicht nur, Verspannungen zu lösen, sondern fördern auch die Flexibilität und das Bewusstsein für den eigenen Atem.

Die Verbindung mit deinem Atemrhythmus bringt dir zusätzlich zum körperlichen Wohlbefinden auch die geistige Entspannung. Es ist eine schöne Einladung, die nährende Yinkraft des Meeres in deine Praxis zu integrieren und dein persönliches Flowgefühl entstehen zu lassen.

KURSIHALT

Am Anreise – und Abreisetag je 1,5 Stunden
Je Ganztage: 1,5 Stunden am Morgen und 1,5 Stunden am Abend

DU ENTSCHEIDEST, WIE VIELE TAGE DU DABEI BIST.

Es ist für alle etwas dabei und der Unterricht ist auf Multilevelbasis. Also mach dir keine Gedanken, ob du Anfänger oder Fortgeschrittener bist.

KOSTEN

Seminarbeitrag-Baukasten:

€ 110,- Anreise- & Abreisetag (3h Yoga)

€ 110,- je Ganztage (3h Yoga)

€ 10,- Rabatt für „Grado-Wiederholer“

Unterkunft

€ 92,- pro Nacht im DZ inkl. Frühstück, 2 pax

€ 82,- pro Nacht im DZ, Einzelnutzung inkl. Frühstück

€ 120,- pro Nacht im Dreibettzimmer inkl. Frühstück, 3 pax

€ 20,- Garage pro Tag

€ 1,50 Kurtaxe pro Tag



UNTERKUNFT

Grand Hotel Astoria
im Zentrum von Grado
www.hotelaustria.it/de

Anmeldung bis Ende August