



Yoga & mehr
19.-21.Juni 2026

Grado

Auf den Spuren der Lebensfreude

„Ich bin mir ziemlich sicher, dass eine Pause am Meer gerade das Beste für mich wäre.“

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

Dieser Termin ist wieder ausgerichtet auf Schwerpunkt „ATEM“ von Kopf bis Fuß.

NEU: 1 Einheit mit Dagmar und einem Biofeedbackgerät: „ich sehe auf dem Bildschirm, wie mein Stresspegel sinkt, wenn ich tief und langsam atme.“ Es werden Signale des Körpers sichtbar gemacht durch bestimmte messbare Werte wie Hautleitwert, Muskelaktivität und Fingertemperatur.
Neugierig geworden?

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.

KURSINHALT

am Anreise – und Abreisetag je 1,5 Stunden
Sa / So je 1,5 Stunden am Morgen und 1,5 Stunden am Abend und 1 Einheit mit Dagmar und dem Biofeedbackgerät (ca 1 Stunde)

Es ist für alle etwas dabei und der Unterricht ist auf Multilevelbasis.

Also mach dir keine Gedanken, ob du Anfänger oder Fortgeschritten ist.



KOSTEN

€ 290,- Seminarbeitrag
€ 15,- Rabatt für „Grado-Wiederholer“

Unterkunft

€120,- pro Nacht im DZ inkl. Frühstück, 2 pax
€99,- pro Nacht im DZ, Einzelnutzung inkl. Frühstück
€145,- 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.hotelastoria.it/de

Anmeldung bis 01. Juni 2026