

# Yoga Leben

**Hatha Yoga und Augen Yoga**  
im 4 Sterne Hotel Schmelmer Hof Bad Aibling bei München  
Mit Martina Hiltl



Hatha und Augen Yoga Wellness für alle Frauen und Männer jeglichen Alters, mit oder ohne Yoga Erfahrung und ein gesundes Leben.

Möchtest Du im wunderschönen Bad Aibling im 4 Sterne Hotel Schmelmer Hof am Fuße der bayrischen Alpen ein Yoga Wochenende mit Hatha Yoga und Augen Yoga für Dich, Deine Seele, Deinen Geist und Deinen Körper genießen?

## Hatha Yoga und Augen Yoga ist bestens geeignet für:

- Verbesserung von Körperhaltung und Bewegung
- Kräftigung des Rückens
- die gesamte Muskulatur und alle Organe
- Stärkung des Immunsystems
- körperliche, geistige und seelische Gesundheit
- inneres Gleichgewicht und Selbstwert
- Freude und Ausgeglichenheit im Leben
- Präsenz und Klarheit
- Sehkraft stärken, besser sehen ohne Brille



## Von Freitag bis Sonntag den 18.-20. November 2022

Anmeldung bis 31. September 2022 Preis pro Person 260,- Euro  
Anmeldungen ab dem 1. Oktober 2022 Preis pro Person 300,00 Euro

Das Seminar ist von der Krankenkasse genehmigt und erstattungsfähig.  
Kosten für 2 Übernachtungen im Einzelzimmer und köstlicher möglicher veganer, vegetarischer Verpflegung ca. 250,- Euro.

## Im Preis enthaltene Leistungen und Inhalte für Dich:

- 1 – 2x täglich 1,5 Stunden gesundheitsförderndes Yoga Programm für Seele, Körper und Augen
- Vorstellung von Yoga Wissenschaft und Ernährung
- 1x täglich 1 Stunde Augen Yoga
- Atemübungen, Meditationen und Kurzmassagen

## Ich freue mich sehr auf Dich!

Bei Fragen oder Anmeldungen stehe ich Dir unter  
E- [hiltl@yogaundleben.de](mailto:hiltl@yogaundleben.de) und Tel.: 0179 4563936 gerne zur Verfügung.

### Yoga und Leben

Martina Hiltl  
Schellingstraße 103  
80798 München

Tel.: 0179 4563936  
[hiltl@yogaundleben.de](mailto:hiltl@yogaundleben.de)  
[www.yogaundleben.de](http://www.yogaundleben.de)

Hypo Bank Konto  
IBAN: DE06700202700010361379  
BIC: HYVEDEMMXXX