



DER ALPINE KRAFTPLATZ

# Resonanz und Balance

## Hatha und Vinyasa Yoga

MIT NATHALIE SORGMANN

Spüren Sie neue Energie und innere Stabilität bei einer wohltuenden Auszeit mit **Hatha** und **Vinyasa Yoga**. Die achtsam geführten Einheiten verbinden **statische Haltungen, fließende Bewegungen** und bewusste **Atemtechniken** zu einer ganzheitlichen Praxis.

**Hatha Yoga** stärkt **Muskulatur** und **Beweglichkeit** und hilft, Spannungen zu lösen, während **Vinyasa** den Körper in einen **harmonischen Fluss** bringt und den Geist zur Ruhe führt. Jede Stunde wird individuell abgestimmt und schafft Raum für **neue Balance, Leichtigkeit** und nachhaltiges **Wohlbefinden**.

11.05. – 15.05.26 • 15.06. – 19.06.26

20.07. – 24.07.26 • 03.08. – 07.08.26

31.08. – 04.09.26 • 12.10. – 16.10.26

### UNSER TIPP

Nathalie ist zudem **zertifizierter Hypnosecoach**. Buchen Sie Ihr individuelles Einzelcoaching:

- **Freude-Hypnose** ca. 60 min € 140,-
- **Hypnose zum Inneren Kind** ca. 90 min € 255,-

**Kostenlose Infovorträge**. Nähere Infos und Terminvereinbarung im Vitaltempel oder unter [www.yogafine.at](http://www.yogafine.at)

**Yogapavillon am Seerosenteich**

**NEU**  
ab Herbst  
2026!



Die Kursteilnahme ist für  
unsere Gäste kostenlos!

