

Yoga- und Ayurveda Seminar zur Vertiefung Deiner Yoga-Praxis

Leitung: Susann Rittner

von Donnerstag, 30.04.2026 (abends)

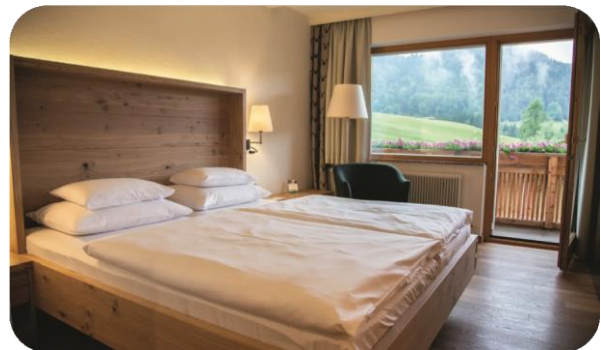
bis

Sonntag, den 03.05.2026 (mittags)

im Hotel Kranzbichlhof

(nähe Salzburg)

www.kranzbichlhof.net



Ich möchte Dich ganz herzlich zu einem Yoga und Ayurveda-Seminar an einem wunderschönen Ort inmitten der Natur einladen.

Das Angebot beinhaltet:

- Yoga und Ayurveda Unterricht unter Leitung von Susann Rittner
- 3 Übernachtungen im Hotel Kranzbichlhof
- 3 x Frühstücks-Buffet, 3 x Mittagessen, 3 x Abendessen
- Wasser während des Seminars
- Saunanutzung
- Nutzung des hoteleigenen Naturschwimmteichs und des 13.000 qm großen Parks

Preise die o.g. Leistungen (Übernachtungen und Verpflegung):

177 € p. Nacht im Einzelzimmer und

143 € p. Nacht im Doppelzimmer

Seminargebühr:

€ 190 für 4 Tage

Anmeldung bitte schriftlich per E-Mail bis zum 15.03.2026

Die Teilnehmerzahl ist auf 15 begrenzt.

Inhalte zu Yoga und Ayurveda:

In diesem Seminar kannst Du abseits vom Alltag und inmitten eines wunderschönen Ortes in der Natur Yoga praktizieren, Ayurvedisches Essen genießen und Dir Zeit für Dich und Deine eigene Natur (Prakriti) nehmen.

Themen im Yoga werden Brustkorb mit Rippen und innere Organen sowie die Bewegungen im Becken sein. Wir üben im Stehen, Sitzen und Liegen und je nach Lernfortschritt Schulterstand oder Kopfstand oder die entsprechenden Vorbereitungs-Übungen.

Im Ayurveda möchte ich die 3 Doshas (Funktionssysteme), als Mittel für Deine Gesundheit in Theorie und Praxis mit einbeziehen.

Weiter erläutere ich die wichtigen Grundlagen für Deine Ernährung und die Verdauung, mit der wir unseren Körper unterstützen können.

Zu allen Fragen, auch zu Fahrgemeinschaften spricht mich gerne an.
Ich freue mich auf diese Seminartage mit Dir!

Susann Rittner



Yoga Forum Nürnberg

Fenitzerstraße 27

90489 Nürnberg

YOGA
FORUM
NÜRNBERG

Telefon: 0173 - 99 70807

E-Mail: info@yogaforum-nbg.de

www.yogaforum-nbg.de

