

## Rücken-Camp „Gesunder Rücken mit Yoga“

17. bis 19. November 2023

Erfahren Sie, wie Sie selbst regulierend durch gesunde und koordinierte Bewegung der Wirbelsäule so manches Rückenproblem verhindern bzw. verringern können. Spürende Achtsamkeit und die Begeisterung, dem Körper etwas Gutes zu tun, sind die Voraussetzungen für Gesundheit und Wohlbefinden. Yoga als ganzheitliches Übungssystem zeigt die Wechselwirkungen von gesunder Ernährung, Bewegung und seelischer Balance auf. Nach diesem Wochenende motivieren Sie sich selbst mehrmals, im Alltag Ihre „Haltung“ zu überprüfen und mit individuellen „Mini-Work-Outs“ zu verbessern.

### Programm

- Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (BIA = Bioelektrische Impedanz-Analyse)
- Vorträge zu Yoga und Anatomie der Wirbelsäule
- Entspannungspraxis
- Rückentestung Wirbelsäule
- Morgenpraxen zur Mobilisierung
- Inputs zu nachhaltigem wirbelsäulenschonendem Verhalten im Alltag
- Praxis „Halt für den Rücken“ (Kräftigung und Dehnung der Rumpfmuskulatur, Verbesserung der Körperstabilität)

### Zielgruppe

- Für ALLE bewegungs- und yogainteressierten Personen – sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene sind herzlich willkommen.

### Im Preis enthaltene Leistungen

- 2 Übernachtungen inklusive Allzeit-BIO-Genuss
- Trainerpauschale
- Yogapraxis erfolgt in zwei Gruppen (Anfänger/ Fortgeschrittene) mit max. 12 Teilnehmenden
- Möglichkeit der Rückentestung Wirbelsäule (pro Teilnehmenden ca. 15 Min.)
- Übungsmaterial für Zuhause
- Führung durch das Retter BioGut
- Zeit für S'ICH im Wellnessreich „Bewusst Sein“ auf 1200 m<sup>2</sup> mit beheiztem Außenpool, Indoor-Whirlpool, Saunareich
- kuschelige Bademäntel für die Zeit Ihres Aufenthalts



**NEU IM CAMP-PROGRAMM**  
gratis  
BIA-Messung im  
Wert von mind.  
50 Euro

= Messung der Körperzusammensetzung (Muskel-, Fettmasse, Wasser)



Seminarhotel Retter  
Pöllaubergweg Ort 88  
8225 Pöllauberg  
retter.at

### Preis

**460,00 € Paketpreis\***

**-100,00 € SVS-Gesundheitshunderter**

**360,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit**

\* pro Person im DZ, exkl. Ortstaxe, EZ-Zuschlag 40 Euro

Nach Beendigung des Camps begleichen Sie bitte die Rechnung im Hotel. Bei Anspruch und Antrag auf einen SVS-Gesundheitshunderter erhalten Sie von der SVS 100 Euro auf Ihr Konto gutgeschrieben.

Stornogebühr: Bis 21 Tage vor Reiseantritt kostenlos, 20-14 Tage vor Reiseantritt 35 %, 13-7 Tage vor Reiseantritt 75 %, 6-2 Tage vor Reiseantritt 90 %, 1 Tag vor Reiseantritt 100 %.

### Seminarleitung

- Christine Häfele  
Physiotherapeutin und Yogalehrende BYO/EYU
- Christa Havlik  
Yogalehrende BYO/EYU

### Teilnehmende sollten Folgendes zum Camp mitbringen

- bequeme Kleidung für drinnen und draußen

# Programm

## Freitag, 17. November 2023

- ab 13:00 Uhr Einchecken im Hotel Retter
- 14:00-14:30 Uhr Begrüßung durch SVS und Seminarleitung
- 14:30-15:30 Uhr Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (Bioelektrische Impedanz-Analyse = BIA-Messung)
- 15:30-16:30 Uhr Ergebnisbesprechung in der Gruppe, anschließend Vorstellung der Gesundheitsangebote der SVS
- 16:30-18:30 Uhr „Was ist Yoga“ Theorieinput mit Entspannungspraxis  
Möglichkeit der Rückentestung Wirbelsäule
- 18:30-20:00 Uhr Gemeinsames Abendessen
- 20:00-21:00 Uhr Impulsvortrag „Meditation“ mit anschließender Praxiseinheit  
Fortsetzung der Rückentestung Wirbelsäule

## Samstag, 18. November 2023

- 07:45-09:00 Uhr Aktives Erwachen mit Yoga „Mobilisierung der Wirbelsäule“
- 09:00-10:30 Uhr Bio-Vital-Frühstück
- 11:00-12:30 Uhr Theorieinput zu „Anatomie und funktioneller Zusammenhang der Wirbelsäule mit dem Atem“  
Inputs zu nachhaltigem wirbelsäulenschonendem Verhalten  
Praxisteil „Halt für den Rücken“ zur Kräftigung und Dehnung der Rumpfmuskulatur und Verbesserung der Körperstabilität
- 12:30-14:00 Uhr Gemeinsames Mittagessen
- 14:30-17:00 Uhr Möglichkeit zur Nutzung von Wellness/Entspannung/Sauna
- 17:00-18:30 Uhr „Bewusst Bewegen und Fehlbelastungen vermeiden“ -  
Impulsvortrag mit anschließender Praxiseinheit
- 18:30-20:00 Uhr Gemeinsames Abendessen
- 20:00-21:00 Uhr Meditationspraxis im aufgerichteten Sitz

## Sonntag, 19. November 2023

- 07:45-09:00 Uhr Aktives Erwachen mit Yogapraxis
- 09:00-10:30 Uhr Bio-Vital-Frühstück
- 11:00-12:00 Uhr Persönlicher Test einer fühlbar aufgerichteten Wirbelsäule  
Erlernen des Sonnengruß mit individuellen Varianten
- 12:00-12:30 Uhr Abschlussrunde

Eventuelle Änderungen vorbehalten.