

# SOMMER-SPEZIALKURSE

„ZEIT FÜR GEDANKEN, FREUDE AN BEWEGUNG UND AUFTANKEN VON ENERGIE.“



Yonga® mit Frühstück am 11. und 25. Mai 2022 am Egger-Gut  
mit Elementen aus Yoga, Tai Chi und Qi Gong  
€ 27,00 inkl. Frühstück und Yonga®

**Retreat und Entschleunigungstage mit Sonja Irendorfer am Egger-Gut und auf der Tauplitzalm**

Yoga Mountain Retreat Day am 21. Mai 2022 am Egger-Gut Wandern, Yoga, Brunch  
€ 35,00 inkl. Yoga und Brunch

**ZUSATZANGEBOT!**  
Geheimtipp!  
Aktive Entschleunigungstage auf der Tauplitzalm vom 16. bis 19. Juni 2022  
Wandern, Yoga, entschleunigen, atmen, genießen  
3 Nächte im Sport- und Wanderhotel Kirchenwirt HP und Aktivitäten  
€ 465,00 inkl. HP und Aktivitäten  
www.sporthotel-kirchenwirt.at

Sonja Irendorfer  
Beweg. durchs Leben  
www.sonja-irendorfer.at

## MORGEN YONGA® MIT ANSCHLIESSENDEM FRÜHSTÜCK AM EGGER-GUT MITTWOCH, 11.05. UND 25.05.2021 UM 09.00 UHR

Entschleunigen, Energie tanken, Zeit für Gefühle und Gedanken mit Yonga®, einem vollkommen neuen Entschleunigungsprogramm mit Elementen aus Yoga, Tai Chi und Qi Gong, verpackt in einfache, fließende Bewegungsabläufe mit wunderbarer Musik im Hintergrund.



## YOGA MOUNTAIN RETREAT DAY AM EGGER-GUT AM SAMSTAG, 21.05.2022 WANDERN, YOGA, BRUNCH

Starte zu einer eher einfachen Morgentour auf den Gwendlingstein um 07.00 Uhr oder um 10.00 Uhr mit der Yogaeinheit (für Jedermann- und Frau, auch für Einsteiger geeignet), dem offiziellen Beginn der Veranstaltung, in einen wunderbaren, entschleunigenden Tag mit anschließendem Brunch um ca. 11.00 Uhr und genieße den atemberaubenden Ausblick auf Tauplitz und die umliegenden Berge.

## NEU!!! ATEMTRAINING MIT SONJA IRENDORFER!!!

Zuviel und falsches Atmen verkürzt unser Leben, schadet unserem Stoffwechsel und lässt freie Radikale entstehen. Bei diesem Atemtraining zeige ich dir unterschiedliche Atemtechniken, die deine Lunge reinigen, deine Atemmuskulatur kräftigen, dein Immunsystem stärken und deine körperliche Leistungsfähigkeit steigern können. Dieser Kurs eignet sich auch hervorragend für Menschen nach einer überstandenen Covid-erkrankung, bei Asthma und anderen Atemproblemen.

*"Atme Dich frei"*

*Atemtraining mit Sonja Irendorfer*

Ab 07. Juni 2022  
Atemkurs mit insgesamt 4 Einheiten jeden Dienstag, 18.30 bis 19.30 Uhr  
Termine im Dorfsaal in Tauplitz:  
07.06.2022  
14.06.2022  
21.06.2022  
28.06.2022

Kosten: 65,00 pauschal inkl. 4 Einheiten und Übungsunterlagen



„MIT SONJA IRENDORFER FIT UND BEWEGT DURCH DEN SOMMER GEHEN“



## SOMMERPROGRAMM

GRUPPENKURSE

04. JULI BIS 17. AUGUST 2022

Bei Schönwetter im Barfußpark Bad Mitterndorf, bei Schlechtwetter im Dorfsaal in Tauplitz!

Teilnahme nur gegen Voranmeldung möglich!

### MONTAG

09.00 bis 10.00 Uhr  
RÜCKEN- UND FASZIENTRAINING

19.00 bis 20.00 Uhr  
FUNKTIONELLES GANZKÖRPERTRAINING (DEEPWORK®, KORCE®)

### DIENSTAG

18.30 bis 19.30 Uhr  
ZIRKELTRAINING

19.45 bis 20.45 Uhr  
SANFTER YOGA FÜR JEDERMANN- UND FRAU BZW.  
YONGA®, EIN ENTSCHEUNIGUNGSPROGRAMM MIT ELEMENTEN AUS YOGA, TAI CHI UND QI GONG  
(DIESE EINHEITEN WECHSELN 14TÄGIG)

### MITTWOCH

18.00 bis 18.45 Uhr  
KORT.X®-GEHIRNTRAINING IN BEWEGUNG FÜR ERWACHSENE

18.45 bis 19.45 Uhr  
RÜCKEN- UND FASZIENTRAINING

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Sportbekleidung, für Yoga und Yonga® Decke und Kissen

### KOSTEN:

10er Block € 110,00  
(WSV-Mitglieder € 95,00)  
5er Block € 55,00  
(WSV-Mitglieder € 47,00)

Einzelstunde € 12,00  
Mindestteilnehmerzahl 6 Personen!

## ANMELDUNGEN UND INFOS ZU DEN PROGRAMMEN UND WEITEREN ANGEBOTEN UNTER:

**SONJA IRENDORFER,  
BEWEGT DURCH'S LEBEN**

Zauchen 44

8983 Bad Mitterndorf

+43 664 99 30 289

www.sonja-irendorfer.at  
email: info@sonja-irendorfer.at