

enso **yoga**

A full-page background image showing the back of a person in a white tank top performing a yoga pose (Urdhva Dhanurasana) with their hands clasped above their head. The person is silhouetted against a bright, warm sunset or sunrise over a body of water, with the sun low on the horizon creating a lens flare effect. The overall color palette is dominated by warm oranges, yellows, and reds.

Hatha
Yogakurse für **Anfänger und Fortgeschrittene**
mit Gabriele Triebel,
medizinisch wissenschaftliche Yogalehrerin.

Hatha -Yogakurse

für Anfänger und Fortgeschrittene im enso HOTEL.

Kurse à 10 Stunden (je Kursstunde 75 Minuten)

VORMITTAGSKURSE:

Mit Yoga den Tag beginnen

- kurbelt den Stoffwechsel an
- fördert Beweglichkeit, Vitalität und Kraft
- sorgt für ein leichtes und beschwingtes Körpergefühl
- führt zu innerer Klarheit und Ausgeglichenheit
- verleiht Ihnen neue Energie, Ausstrahlung und Wohlbefinden

Gesunde Ernährung und Entspannungsübungen wirken entlastend auf Körper, Geist und Seele.

Sie starten gut in den Tag.

Kurs 1: 10 x montags, 09.00 Uhr - 10.15 Uhr

Kurs 2: 10 x montags, 10.30 Uhr - 11.45 Uhr

ABENDKURSE:

Yoga zur Entspannung

- hilft Ihnen, den Alltag loszulassen und innerlich wieder zur Ruhe zu kommen
- löst Verspannungen
- kräftigt die Muskulatur und verbessert Körperhaltung und -bewusstsein
- führt zu Regeneration und Erholung nach einem anstrengenden Tag
- harmonisiert und stärkt das Nervensystem
- baut Stress ab und entwickelt Ausgeglichenheit und Gelassenheit

Sie werden spüren, wie gut es Ihnen tut.

Kurs 3: 10 x montags, 18.00 Uhr - 19.15 Uhr

Kurs 4: 10 x montags, 19.30 Uhr - 20.45 Uhr

Nach Lust und Laune können Sie anschließend erfrischende Smoothies, ein vitales Frühstück oder ein Mittag-/Abendessen in der ensorino Bar genießen.



Gabriele Triebel arbeitet ursprünglich als Heilpädagogin und Dipl. Mentaltrainerin im Bereich der Kinder-Jugend- und Familienkommunikation.

Vor 10 Jahren hat sie Yoga für sich entdeckt und absolvierte eine medizinisch-wissenschaftliche Ausbildung zum Hatha-Yogalehrer. (520 U)

Sie vertieft ihr Wissen regelmäßig in workshops und Teacher Trainings bei bekannten und renommierten Yogalehrern.

Seit vielen Jahren unterrichtet sie für das GESU Institut mentales Training, Yoga, Entspannungs- und Meditationstechniken.

„Wer aus meinen Stunden geht, wird sich gut fühlen, voller Energie und innerlich entspannt sein.“

Kurs-Anmeldung:

E-Mail: yogaby@gmx.de · Tel.: 0163 / 6 87 20 93

Zu den Kursen benötigen Sie: Yogamatte und bequeme lockere Sportkleidung.

- **Die gesamte Kursgebühr von 120,- Euro ist in der ersten Yoga-Stunde zu entrichten. Fragen Sie Ihre gesetzliche Krankenkasse über Zuschüsse oder Kostenerstattung.**

- Preise für Yoga Einzel- und Gruppenunterricht auf Anfrage.

- Gerne bieten ich Ihnen spezielle Kurse für geschlossene Gruppen, z. B. Firmen, Sportgruppen (Radsportler, Laufgruppen, Golfspieler, Skifahrer, usw.) an.

Die Teilnehmerzahl ist von mind. 6 bis max. 12 Personen begrenzt. Alle fortlaufenden Yogakurse dauern 75 Minuten finden derzeit nur montags im enso Hotel statt. Bei Workshops nach Absprache auch an Wochenenden.

enso **yoga**

Im Sinne des enso, ...

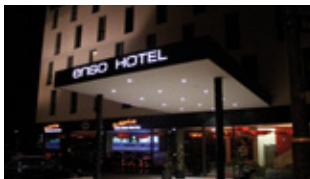
... dem fernöstlichen Symbol für Einklang und Harmonie vereint unser 4 Sterne-Hotel Ruhe und Eleganz mit Bewegung und Entspannung.

Unser Hotel verfügt über:

- 177 Einzel- und Doppelzimmer unterschiedlicher Kategorien
- 24 Stunden besetzte Rezeption
- 2 technisch voll ausgestattete Tagungsräume (max. 60 Pers.)
- WLAN im ganzen Haus
- Gästecomputer in der Lobby
- ensorino CAFFÈ · PASTA · VINO · BAR mit Sky Sportprogramm
- 100 kostenfreie Parkplätze im Freien
- 100 kostenpflichtige Tiefgaragenplätze
- hoteleigene Fahrräder
- zentrale Lage in Ingolstadt

Unsere enso OASE im 6. Stock:

- Sauna und Infrarotkabine mit Ruheraum
- Crosstrainer
- Ergometer
- Ergo-Fit



Wir freuen uns auf Sie und wünschen Ihnen einen schönen Aufenthalt im enso HOTEL.



enso HOTEL

Bei der Arena 1

85053 Ingolstadt

Tel.: +49 (0) 841 . 88 55 9-0

Fax: +49 (0) 841 . 88 55 9-100

E-Mail: info@enso-hotel.de