

# BOXEN MEETS YOGA

DIE PERFEKTE KOMBINATION AUS KRAFT UND ENTSPANNUNG UND DER  
PERFEKTE AUSGLEICH AUF KÖRPERLICHER UND MENTALER EBENE

**SAMSTAG, 28.09.24**

**1 DAY-RETREAT IM MAMA THRESL, LEOGANG**

Thaiboxen ist weltweit für sein hartes Training bekannt. Neben Seilspringen, Joggen und Schattenboxen gehören Übungen, die Körperkraft, Koordination und Kondition erfordern, zu einem normalen Warm-Up. Aber nicht nur die körperliche Anstrengung soll im Vordergrund stehen: es geht auch um Selbstverteidigung, Selbstbewusstsein und Mut. Boxen fordert unsere Konzentration und stärkt unsere Handlungsschnelligkeit. Wie auch beim Yoga liegt der Fokus darauf, im HIER und JETZT zu sein.

Die 9-fach österreichische Meisterin Christin Fiedler nimmt sich Zeit, um DIR das Thaiboxen etwas näher zu bringen.

**10:00 - 11:30 Uhr Box-Gruppenkurs mit max. 10 Teilnehmern**  
(Boxhandschuhe werden zur Verfügung gestellt)

**12:00 - 13:30 Uhr Die Mama Thresl Küche zaubert uns köstlichen Flammkuchen mit Salat.**

**14:00 - 15:00 Uhr Cool Down Yoga am Naturpool im Priesteregg - Abfahrt 13:30 Uhr**  
Schlechtwetterlocation: Yoga Zelt im Priesteregg

Nach dem Boxtraining mit Christin, entspannen wir uns bei 60 Minuten Yoga mit Lisa. Nach jedem Training ist es wichtig, die Muskulatur zu dehnen, um Verletzungen und Entzündungen vorzubeugen. Mit sanften Übungen unterstützen wir unseren Körper bei der Erholung und Regeneration.

**15:30 - 18:00 Uhr Kaltwasserbaden - mit Atmung und Kälte zur inneren Stärke.**

Der erste Fokus liegt auf der richtigen Atmung. Mit gezielten Techniken lernst Du, bewusst und kontrolliert zu atmen und Körperfunktionen zu beeinflussen. Der zweite Teil widmet sich der Kälte, die die spezielle Atemtechnik ergänzt. Wir gehen gemeinsam im eiskalten Gebirgswasser baden. Im dritten Baustein, dem Fokustraining, werden Körper und Geist aktiv miteinander verbunden. Du übst Deine innere Stärke und mentale Konzentration und wirst beeindruckt sein, wie schnell Kältetoleranz und Performance sich steigern lassen.

Grundsätzlich gilt: Wer gesund ist, kann mitmachen. Bei Schwangerschaft, Epilepsie, Herz-Kreislauf-Risiko oder anderen schwereren gesundheitlichen Problemen raten wir dringend ab bzw. empfehlen Dir, vorher einen Arzt zu konsultieren.

Im Anschluss gönnen wir uns einen Saunaaufguss in der Rauchsauna und dürfen bis 20 Uhr die Zeit im Priesteregg Bad genießen :)

## THINGS YOU NEED

- eigene Yogamatte und alles, was du für deine Praxis benötigst (Decke, Gurt, Block)
- Sportkleidung
- Trinkflasche
- kleines Handtuch (+großes Handtuch, falls du im LATE CHECK OUT Raum duschen gehen möchtest)
- Wechselkleidung (bequem und warm)
- Bikini/Badeanzug/Badehose, Handtuch
- eventuell Bademantel, Badeschuhe für Kalterwasserbaden & Priesteregg Bad

## Deine Investition für DICH

€ 145.- pro Person (der Betrag wird im Vorhinein in Rechnung gestellt)

- 90 Min Boxtraining mit Christin
- Flammkuchen-Menü (Flammkuchen und Salat, exkl. Getränke)
- 60 Min Yoga mit Lisa
- Bio Eistee & Snacks für zwischendurch
- 2,5h Atmen, kleine Wanderung zum Birnbach, Kaltwasserbaden, Saunaaufguss in der Rauchsauna und freie Zeit im Priesteregg Bad

## Anmeldung bitte direkt bei uns

Lisa Stampfer - office@lisastampfer.at - 0676/77 07 839

Christin Fiedler - christin.fiedler@gmx.net - 0664/91 29 306

STORNOBEDINGUNGEN: Da die Plätze limitiert sind, werden Absagen innerhalb von 48h vor dem Event, mit 100% des Gesamtpreises verrechnet. Vielen Dank für dein Verständnis!

Mia gfrein uns auf eine starke Zeit mit euch im #homeoflässig

Christin & Lisa

