

Immunstark
mit Amiena Zylla
13. bis 18. Oktober 2024



Der Herbst, der Herbst, der Herbst ist da und mit ihm zieht auch die Virensaison ein. Höchste Zeit ihr die Stirn zu bieten.

In dieser Woche werden Sie die besten Übungen aus verschiedenen Yogastilen, Pilates, Entspannungs- und Atemtechniken kennenlernen, die so perfekt aufeinander abgestimmt sind um ihr Immunsystem für die kalte Jahreszeit zu stärken.

Amiena Zylla

Amiena Zylla ist ausgebildete und studierte Yoga- und Pilateslehrerin, Tanz- und Sportpädagogin. Ihr Herz gehört dem Schreiben, der Bewegung und ihrer Familie. Seit 30 Jahren unterrichtet sie Menschen in Bewegung und bildet sie darin aus. Fast genauso lange ist sie als Autorin tätig. In den letzten Jahren hat sie 17 Bücher veröffentlicht, darunter ihr erstes Kinderbuch „So hört sich Liebe an“ und sie schrieb eine regelmäßige Kolumne für das Yoga Journal. Bekannt wurde sie durch ihre Yoga- und Pilatesvideos, als Expertin im TV, u.a. für GNTM, für Zeitschriften wie Gala, Bunte, Shape etc. Zu ihren Kunden zählen u.a. Vichy, Alpro, Lavazza für die Amiena Videokampagnen gedreht hat. Siebzehn Jahre lang war sie Inhaberin von mehreren Yoga-, Pilates-, Barre- und Faszien-Studios in München, bis sie mit 47 Jahren erkannt hat, dass Dinos und Haie im Badeschaum ihrer Tochter zu entdecken wichtiger ist als nur körperlich anwesend und in Wirklichkeit mit ihren Gedanken bei der Arbeit zu sein. Für Amiena ist Monotasking der Schlüssel zu mehr Gelassenheit!

www.amienazylla.com

www.instagram.com/amienazylla



**HOTEL
HOCHSCHÖBER**

Die Yogawochen erfreuen sich guter Nachfrage, die Teilnehmerzahl ist limitiert. Wir bitten Sie daher, sich für diese Woche **verbindlich** per E-Mail an urlaub@hochschober.com anzumelden. Mit unserer Bestätigung ist Ihr Platz gesichert.

Das Programm

Sonntag

20:30 Uhr Einführung in die Yoga-Woche im Wortreich

Montag bis Donnerstag

08:30 – 09:30 Uhr Yoga oder Pilates in der Waldvilla

16:30 – 17:45 Uhr Yoga oder Pilates in der Waldvilla

Freitag

08:30 – 09:30 Uhr Yoga oder Pilates in der Waldvilla

