

# Glücksyoga

## Yogawoche mit Christine Hoffmann

1. bis 6. Juni 2025



Wie können wir in herausfordernden Situationen in unserer Kraft bleiben? Wie schaffen wir es, nach einem anstrengenden Erlebnis rasch wieder in der Entspannung anzukommen? Wie beruhigen wir den inneren Kritiker, wenn manches nicht sofort gelingt?

All dies und vieles mehr können Sie auf der Yogamatte üben! Die zweimal täglich stattfindenden Yogaeinheiten werden mit Glücksimpulsen und psychologischem Austausch ergänzt. Freuen Sie sich auf glücksbringende Yoga-Einheiten mit wunderschönem Seeblick, in denen Sie gleichzeitig Kraft, Beweglichkeit und psychisches Wohlbefinden steigern!

**Mag. Christine Hoffmann** wirkt seit 2007 international erfolgreich als zertifizierte Arbeitspsychologin, Trainerin und Coach. Sie unterstützt Einzelpersonen und Teams, ihre Lösungskompetenz in Veränderungsprozessen zu nutzen. Methodisch orientiert sie sich an den Erkenntnissen der modernen Neurowissenschaften sowie am lösungsfokussierten und hypnosystemischen Ansatz. Sie leitet die Lehrgänge PSYCHOLOGISCHES COACHING und PSYCHOLOGISCHES TRAINING sowie eine CoachingMasterClass. Ihre didaktische Expertise hat sie in der HOFFMANN-Methode® zusammengefasst. Als zertifizierte Yogalehrerin hat sie Elemente aus Glücksforschung und positiver Psychologie in ihren dynamischen Yoga-Flow integriert und so Glücksyoga entwickelt.

[www.christinehoffmann.at](http://www.christinehoffmann.at)

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](mailto:urlaub@hochschober.com) anzumelden. Mit unserer Bestätigung ist Ihr Platz gesichert.

Die (kurzfristige) Teilnahme an einzelnen Tagen oder Einheiten ist dann möglich, wenn es freie Plätze gibt. Darüber informieren wir Sie tagesaktuell vor Ort.



HOTEL  
HOCHSCHÖBER

## Das Programm

### Sonntag, 1.6.

20:30 Uhr: VORBESPRECHUNG

Mag. Christine Hoffmann stellt sich und ihr Programm im Wortreich vor, gibt Einblicke ins Glücksyoga und freut sich auf Ihre Fragen.

### Montag, 2.6.

**IM WOHLFÜHLGLÜCK ANKOMMEN** in der Waldvilla 1. Stock

8:00 – 9:00 Uhr: Achtsamer Yoga-Flow

16:30 – 17:30 Uhr: Kraftvoller Yoga-Flow

17:45 – 18:15 Uhr: Glücksimpulse und Austausch zum Wohlfühlglück

### Dienstag, 3.6.

**DAS EIGENE WERTEGLÜCK STEIGERN** in der Waldvilla 1. Stock

8:00 – 9:00 Uhr: Achtsamer Yoga-Flow

16:30 – 17:30 Uhr: Kraftvoller Yoga-Flow

17:45 – 18:15 Uhr: Glücksimpulse und Austausch zum Werteglück

### Mittwoch, 4.6.

**VERTRAUEN UND MUT** in der Waldvilla 1. Stock

8:00 – 9:00 Uhr: Achtsamer Yoga-Flow

16:30 – 17:30 Uhr: Kraftvoller Yoga-Flow

17:45 – 18:15 Uhr: Glücksimpulse und Austausch zu Vertrauen und Mut

### Donnerstag, 5.6.

**GLÜCKSGEWOHNHEITEN** in der Waldvilla 1. Stock

8:00 – 9:00 Uhr: Achtsamer Yoga-Flow

16:30 – 17:30 Uhr: Kraftvoller Yoga-Flow

17:45 – 18:15 Uhr: Glücksimpulse und Austausch zu Happy Habits

### Freitag, 6.6.

**GLÜCK MITNEHMEN** in der Waldvilla 1. Stock

8:00 – 9:00 Uhr: Achtsamer Yoga-Flow

