



**Austrian**   
Sportclub

# YOGA



## Retreat in Kroatien

Unser erstes Austrian Sportclub Yoga Retreat in Kroatien war ein unvergessliches Erlebnis! Fünf Teilnehmerinnen und unsere wunderbare Trainerin Steffi machten sich auf den Weg nach Medulin, um dort gemeinsam in einem traumhaften Glamping Resort am Meer zur Ruhe zu kommen und neue Energie zu tanken.

Jeder Tag begann mit einer belebenden Yogaeinheit am

Morgen, bei der wir mit der aufgehenden Sonne den Tag begrüßten. Steffi führte uns durch kraftvolle und gleichzeitig entspannende Übungen, die nicht nur unseren Körper stärkten, sondern auch den Geist erfrischten. Abends rundeten wir den Tag mit einer weiteren Yogaeinheit ab, die uns half, zur Ruhe zu kommen und den Tag in tiefer Entspannung ausklingen zu lassen.

Zwischen den Yogaeinheiten hatten wir reichlich Zeit, um die Schönheit Kroatiens zu genießen. Ob beim Erkunden der malerischen Umgebung am Rücken von Pferden, beim Meditieren, Lesen oder einfach nur beim Schwimmen und Sonnen am Meer - jeder von uns fand die perfekte Balance zwischen Aktivität und Erholung.

Besonders wertvoll waren die vielen wertvollen Tipps von Steffi zur korrekten Technik im Yoga. Sie half uns dabei, unsere Praxis zu vertiefen und zeigte uns, wie wir Verletzungen, insbesondere an den Handgelenken oder Knien, vermeiden können. Das gab uns nicht nur mehr Sicherheit, sondern auch ein besseres Körpergefühl.

Es wurde viel gelacht, gelernt und die gemeinsame Zeit genossen. Dieses Retreat war nicht nur eine Reise an einen wunderschönen Ort, sondern auch eine tolle erste Reise für die Yogis des Austrian Sportclub. Wir kehrten entspannt und inspiriert zurück - mit der Vorfreude auf ein nächstes Mal!

