

✧ DEN BLICK NACH INNEN RICHTEN ✧
✧ STILLE WAHRNEHMEN ✧
✧ ACHTSAMKEIT LEBEN ✧

RETREAT IN DEN ALPEN

mit Yoga und Shiatsu

Die YOGA – SHIATSU – Kombination fördert Beweglichkeit,
Gelassenheit und Lebensfreude.

Sie unterstützt das Körperbewusstsein, sowie das
Selbstvertrauen in die eigenen Kraftressourcen.

10.09.-13.09.
2020



Preis:

€369,- pro Person im
Doppelzimmer

3 Nächte inkl.
Halbpension,
5 Yogaeinheiten,
1 Shiatsubehandlung,
1 persönlich geführte
Wanderung

EZ-Zuschlag
€ 21,-

**Pension Gruber
Am Sand 13
5573 Weißpriach**

**Anmeldung:
Regina Gruber
gruber@weisspriach.com
mobil:+43 664 520 38 95**

Tagesablauf

Donnerstag:

15.00-16.00: Ankommen, Kennenlernen,
Terminvereinbarung für Shiatsubehandlung
16.30-18.00: Sanfte Yogaeinheit
19.00: Vegetarisches Wohlfühlmenü

Freitag:

07.30-09.00: Kraftvolle dynamische Yogaeinheit begleitet
mit Atemübungen
09.00-10.00: Vitales Genießerfrühstück
10.00-16.30: Shiatsubehandlungen bzw. Tag zur freien
Verfügung
16.30-18.00: Sanfte Flows / Yin Yoga
19.00: Vegetarisches Wohlfühlmenü

Samstag:

07.30-08.30: Vitales Genießerfrühstück
Anschließend gemeinsame Wanderung,
Yogaübungen, geführte Meditation. Erholungsphase
19.00: Vegetarisches Wohlfühlmenü

Sonntag:

08.30-09.00: Kraftvolle Yogaeinheit begleitet mit
Atemübungen
09.00-10.00: Vitales Genießerfrühstück
10.00-12.00: Shiatsubehandlungen, individuelle Abreise