

✿ IM EIGENEN RHYTHMUS ✿
✿ DAS HIER UND JETZT WAHRNEHMEN ✿
✿ ACHTSAMKEIT LEBEN ✿

YOGA & WANDERN

Kraft aus der Natur schöpfen

25.06.-28.06.
2020



Preis:

**€315,- pro Person im
Doppelzimmer**

**3 Nächte inkl.
Halbpension,
5 Yogaeinheiten,
2 persönlich geführte
Wanderungen**

**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
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
anschließend eine gemeinsame Wanderung (optional)
16.30-18.00: Sanfte Flows /- Yin Yoga
19.00: Vegetarisches Wohlfühlmenü

Samstag:

07.30-09.00: Kraftvolle dynamische Yogaeinheit begleitet
mit Atemübungen
09.00-10.00: Vitales Genießerfrühstück
anschließend eine gemeinsame Wanderung (optional)
16.30-18.00: Sanfte Flows /- Yin Yoga
19.00: Vegetarisches Wohlfühlmenü

Sonntag:

08.30-09.00: Kraftvolle Yogaeinheit begleitet mit
Atemübungen
09.00-10.00: Vitales Genießer-Frühstück
gemütlicher Ausklang, individuelle Abreise