INFOBLATT

19.06.2022 - 22.06.2022 - Uhr
Ort: Bio-Hotel-Herdol, Ramsau am Dachstein
Yoga-Retreat am Dachstein 2022
Ansprechpartner: Anette Fuchs
Tel: 0151/ 149 166 27 - E-Mail: AnetteFuchs@web.de

Yoga am Dachstein 2022 - Yoga-Retreat am Kraftplatz mit Anette Fuchs, Yogalehrerin BDY/EYU und Anneliese Sammer, Heilpraktikerin, Ayurveda-MasseurinYoga führt uns auf dem Weg zur Selbsterkenntnis und zur Aktivierung der Selbstheilung. Yoga harmonisiert unseren Körper, bringt unseren Geist zur Ruhe und stärkt unsere Vitalität und unser Selbstvertrauen.

Im Bio-Hotel Heroldin Ramsau eingebettet und umrahmt von Bergen, kümmern wir uns um Körper, Geist und Seele!

3 Übernachtungen im EZ , inkl. Frühstück und "Jausenpackerl"
alle Leistungen der Sommercard
freie Saunabenutzung
Yogapraxis und Theorie
Wandertipps
und gemeinsame Wanderungen im einmaligen Dachsteingebiet

Programm unter Vorbehalt, kann je nach Wetterlage variieren!Preis pro Person: 465 ?Geplanter Ablauf:Sonntag:

bis 14:00 Uhr Anreise
14:00 - 15:00 Uhr Kennenlernen bei Kaffee und Kuchen
16:00 ? 18:00 Uhr Yoga
18:30 Uhr Abendessen

Montag:

08:00 ? 09:00 Uhr Yoga
09:00 ? 10:00 Uhr Frühstück
10:00 ? 11:00 Uhr Konstitutionstyp erstellen
11:00 ? 12:00 Uhr Yoga
12:30 Uhr Mittagessen

Nachmittag zur freien Verfügung oder gemeinsame WanderungDienstag:

07:00 Uhr Frühstück
08:00 Uhr mit der Dachsteinbahn zum Gletscher
12:30 Uhr Mittagessen
14:00 ? 15:30 Uhr Yoga-Nidra
15:30 ? 16:30 Uhr Kaffee und Kuchen
16:30 ? 17:30 Uhr Yoga
18:00 Uhr Abendessen

Mittwoch:

08:00 ? 09:00 Uhr Yoga
09:00 - 10:00 Uhr Frühstück
10:00 ? 12:00 Uhr Yoga und Abschlussrunde
12:00 ? 13:00 Uhr gemeinsames Mittagessen

Tagesablauf kann sich nach Absprache mit der Gruppe ändern! Bezüglich Fragen können Sie sich gerne melden:

Anette Fuchs 0151/ 149 166 27
Anneliese Sammer 0160/ 944 89 652

Wir freuen uns auf wunderbare gemeinsame Tage rundum unser Wohlergehen!