

## INFOBLATT

---

18.06.2023 - 21.06.2023 - Uhr

Ort: Bio-Hotel-Herdol, Ramsau am Dachstein

### **Yoga-Retreat am Dachstein 2023**

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-Masseurin  
Yoga 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 "Jausenpacker!"  
alle Leistungen der Sommercard  
freie Saunabnutzung  
Yogapraxis und Theorie  
Wandertipps  
und gemeinsame Wanderungen im einmaligen Dachsteingebiet

Programm unter Vorbehalt, kann je nach Wetterlage variieren! Preis pro Person: 395?  
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 Wanderung  
Dienstag:

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  
Xundhaus.de Wegscheid | Passauer Str. 28a | 94110 Wegscheid  
Tel. +49 / 170 / 90 59 8 21 | mail: info@xundhaus.de | web: www.xundhaus.de

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!