

## INFOBLATT

---

22.06.2020 - 25.06.2020 - Uhr

Ort: Bio-Hotel-Herdol, Ramsau am Dachstein

### **Yoga- und Ayurveda-Retreat am Dachstein 2020**

Ansprechpartner: Anette Fuchs

Tel: 0151/ 149 166 27 - E-Mail: AnetteFuchs@web.de

---

Yoga und Ayurveda am Dachstein 2020 - Yoga-Retreat am Kraftplatz mit Anette Fuchs, Yogalehrerin BDY/EYU und Anneliese Sammer, Heilpraktikerin, Ayurveda-Masseurin  
Yoga und Ayurveda führen uns auf dem Weg zur Selbsterkenntnis und zur Aktivierung der Selbstheilung. Beide harmonisieren unseren Körper, bringen unseren Geist zur Ruhe und stärken 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. vegetarischer Vollpension

alle Leistungen der Sommercard

freie Saunabnutzung

Yogapraxis und Theorie

Ayurveda Wissen und Tipps für den Alltag, inkl. Konstitutionstypenstellung anhand eines Fragebogens auf Wunsch ayurved. Teil-Massage-Behandlung

Wandertipps

und gemeinsame Wanderungen im einmaligen Dachsteingebiet

Programm unter Vorbehalt, kann je nach Wetterlage variieren! Yoga und Ayurveda verhelfen Dir zu Wohlbefinden, Freiheit, Gelassenheit und Glückseligkeit? Preis pro Person: 450 € Geplanter Ablauf: Montag:

bis 14:00 Uhr Anreise

14:00 - 15:00 Uhr Kennenlernen bei Kaffee und Kuchen

16:00 ? 18:00 Uhr Yoga/Ayurveda

18:30 Uhr Abendessen

Dienstag:

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/Ayurveda

12:30 Uhr Mittagessen

Nachmittag zur freien Verfügung oder gemeinsame Wanderung  
Mittwoch:

07:00 Uhr Frühstück

08:00 Uhr mit der Dachsteinbahn zum Gletscher

12:30 Uhr Mittagessen

14:00 ? 15:30 Uhr Yoga

15:30 ? 16:30 Uhr Kaffee und Kuchen

16:30 ? 17:30 Uhr Yoga/Ayurveda

18:00 Uhr Abendessen

Donnerstag:

08:00 ? 09:00 Uhr Yoga

09:00 - 10:00 Uhr Frühstück

10:00 ? 12:00 Uhr Yoga/Ayurveda 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!