



Yoga Retreat

Lebensfreude

Für Anfängerinnen & für geübte Yogis

1. – 4. September 2022

Natur- und Wellnesshotel Höflehner**S**

4 Tage Relax-Urlaub, Yoga & Entspannung auf 1117 m Höhe

Du liebst **Yoga** das **Spaß** macht, in einem wundervollen **Ambiente** mit **atemberaubenden Dachsteinblick**, **den Luxus des Natürlichen**, kombiniert mit **Wellness** und **köstlichem Essen**.

Gönn´ dir einen herrlichen Rückzug, schalte ab und lade deine **Energiereserven** neu auf.

ÜBERBLICK

6 Einheiten Yoga & MORE

3 Übernachtungen inkl. Gourmet Pension

Willkommens-Aperitiv, Reichhaltiges Buffetfrühstück, Wanderjause, Light Lunch, Kuchenbar, 5-Gang-Gourmet-Menü (auch vegetarisch/vegan), uvm.

<https://www.hoeflehner.com/>

Alle Höflehner Inklusivleistungen wie 3.700 m2 großer **Höflehner's Premium Alpin SPA, mehrere In- und Outdoor Pools, Natur Schwimmteich, Fitnessstudio, geführte Wanderungen, Mountainbike Touren, Abendunterhaltung, 10% Wellnessrabatt**



WAS ERWARTET DICH?

Morgens und abends YOGA & More im eigenem Yogahaus oder auf der Alm mit Bergpanorama.

Gemeinsam praktizieren wir eine harmonische Kombination aus kraftvoll-dynamischem **Vinyasa Flow Yoga**, entspannendem **Relax Yoga**, wertvollem **Pranayama** (Atemübungen), geführter **Meditation** und **Achtsamkeitsübungen** so, dass es dir Spaß macht und du dich rundum wohl fühlst. Außerdem machen wir einen **Yoga-Workshop** zu einem gemeinsam definierten Thema. **NEU: Dance Yoga:** Dich erwarten Yoga Asanas kombiniert mit Dance Elementen. Das macht richtig Freude!

Tagsüber viel Freizeit, die wir teils gemeinsam verbringen, oder die du auch individuell gestalten kannst..

Beispiel Tag (vorbehaltlich Änderungen)

7.30 bis 8.30 Wake Up Yoga Flow, Pranayama

9.00 Frühstück

Restlicher Tag zu deiner freien Verfügung (siehe Höflehner Inklusivleistungen)

17.30 bis 18.30 Yoga / Yoga Workshop

Abschließend gemeinsame Abendmeditation

19.00 Abendessen

PREIS pro Person

- Aufenthalt im **Natur- und Wellnesshotel Höflehner****S** am Hauser Kaibling
Nächtigung im DZ ab **EUR 558,-** (zzgl. €25,- für excl. Nutzung der Yogaeinrichtungen)

- Yoga Paket **EUR 250,-**
Yoga, Pranayama, Meditation, Achtsamkeitsübungen, Yoga Workshop

ANMELDUNG ab sofort, begrenzte Teilnehmerzahl!

Wichtig: Die Buchung des Zimmers erfolgt getrennt von der Buchung des Yoga Pakets.

ANMELDUNG YOGA: info@lebens-freude.wien Melde dich gleich per email an.

ANMELDUNG HOTEL: info@hoeflehner.com Das Zimmer buche bitte direkt über das Hotel mit der Angabe: „Yoga Retreat Lebensfreude, Monika Kallausch“.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt auf 12 Personen (die Mindestteilnehmerzahl beträgt 4 Personen). Alle Preise verstehen sich inklusive Umsatzsteuer. Nicht inkludiert sind die An/Abreise und individuelle Zusatzbuchungen im Hotel (z.B. Massage etc.)

STORNO BEDINGUNGEN:

Bis 1 Monat vor Retreatbeginn, werden 50 % des Retreatbeitrages einbehalten, ab 1.8.2022 ist der volle Retreatbeitrag zu zahlen.

Die Stornobedingungen des Hotels kannst Du direkt der Hotel Website entnehmen, bzw. erfragen. Aufgrund der veränderten Situation durch Covid-19 wird das Retreat im Falle eines Lockdowns nachgeholt, oder es erfolgt eine Rücküberweisung des Yogabeitrages.