Yoga & Wandern

Hotel DAS NEUHAUS, Saalbach

19. bis 22. Juni 2025

Donnerstag

15:00 Check In

16:30 Yoga Einheit

bis "Arrive, Release & Enjoy!"

18:00

anschließend Abendessen

Freitag

07:30 Morgenmeditation

bis "Connect with your inner self"

08:00

anschließend Frühstück

10:00 Leichte Wanderung

bis

ca.12:00

anschließend Wohlfühlzeit

17:30 Yoga Einheit & Fantasiereise

bis "Strengthen self-awareness"

19:00

anschließend Abendessen

Samstag

07:30 Morgenritual mit Aromaölen

bis "Wake up your Body"

08:00

anschließend Frühstück

10:00 Leichte Wanderung

bis

ca.13:00

anschließend Wohlfühlzeit

17:30 Yin Yoga, & Tiefenentspannung

bis wie z.B. Yoga Nidra, Fantasiereise,

19:00 oder Duft/Klangreise

anschließend Abendessen

Sonntag

08:00 Yoga Einheit

bis "Keep your inner strength"

09:30

anschließend Frühstück & Abreise

Programm vorbehaltlich Änderungen!

Neneste

Achtsam ausgeführte Yogaübungen für alle Level im Fluss deines Atems, die heilende Kraft ätherischer Öle und Entspannungsphasen sind die perfekte Kombination, um dich auf ganzheitlicher Ebene zu harmonisieren und Körper, Geist & Seele wieder in Einklang zu bringen.

Meine Yogastunden sind Inseln im Alltag, die dir dabei helfen, wieder vom Denken ins Fühlen & Spüren zu kommen, damit du besser erkennen kannst, was dir guttut und was dir schadet.

Yoga ist der Weg zu deinem wahren Ich, Yoga lehrt dich deine Grenzen wahrzunehmen und mehr nach deinen eigenen Bedürfnissen zu leben und zu handeln, ohne rücksichtslos dir selbst und anderen gegenüber zu sein.