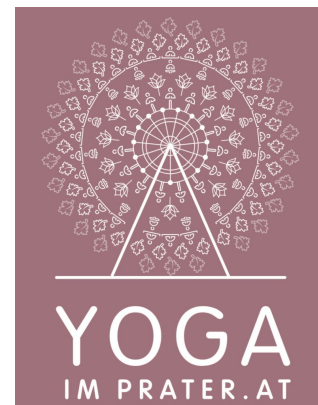




Yoga & Klang am Weissensee

23.-27. September 2026

Mittwoch – Sonntag



Mittwoch

17:00 – 18:30

Gemeinsames Ankommen
mit YinYang-Yoga & Klang

18:30 – 20:30

Abendessen in 4-Gängen an der gemeinsamen Tafel

Donnerstag

Ab 07:30

Guten Morgen Tee

08:00 – 09:30

Aktivierendes Yoga & progressive Muskelentspannung

09:30 – 10:30

Kulinarischer Frühstücksgenuss

10:30 – 16:00

Zeit für mich

16:00 – 16:45

Pranayama & stimmungsvolle Übungen

16:45 – 17:00

Teepause

17:00 – 18:15

Singender Kirtan-Mantra-Nachmittag

18:30 – 20:30

Abendessen in 4-Gängen an der gemeinsamen Tafel

21:00 – 22:00

Restoratives-Yoga

begleitet von Hang, Monochord, Trommel, Gitarre und Gesang

Freitag

Ab 7:30

Guten Morgen Tee

08:00 – 09:30

Aktivierendes Yoga am Morgen mit klangvoller Endentspannung

09:30 – 10:30

Kulinarischer Frühstücksgenuss

11:00 – 15:00

Die Bergluft ruft – Jodeln & Japa-Mala-Meditation auf der Alm

11:00 – 12:30

Schlechtwetteralternative: Tanzmeditation, Pranayama
& JapaMala Meditation im Yogaraum

15:00 – 18:20

Zeit für mich

18:20 – 20:30

Abendessen in 4-Gängen an der gemeinsamen Tafel

20:30 – 22:00

Optional: Exklusive Öffnung der Sauna für die Yogagruppe
mit Trommel & Gesang – Hotel verrechnet 8 Euro pro TN

Samstag

Ab 07:30

Guten Morgen Tee

08:00 – 09:30

Aktivierendes Yoga am Morgen

09:30 – 10:30

Kulinarischer Frühstücksgenuss

10:30 – 16:00

Zeit für mich

16:00 – 16:30

Pranayama – Atemübungen mit Unterstützung ätherischer Öle

16:30 – 16:45

Teepause

16:45 – 18:15

YinYoga für Chakra-Balance

18:30 – 20:30

Abendessen in 4-Gängen an der gemeinsamen Tafel

Sonntag

Ab 07:30

Guten Morgen Tee

08:00 – 08:30

Yoga Morning Flow

08:30 – 09:30

Stimmungsvolle Abschlussrunde

09:30 – 10:30

Kulinarischer Frühstücksgenuss

bis 12:00

Check out