



15.10. - 22.10.23

RETREAT YOGA & NATUR

Sich und die Natur mit allen Sinnen erleben

Genieße den klaren, farbigen Herbst im Naturpark Weissensee und lade dich auf mit vielen Sonnenstunden oder auch durch die Frische des Regens.

Durch eine 2x tägliche vielfältige Yogapraxis, Meditation und Pranayama hast du die Möglichkeit, mehr und mehr in Kontakt mit dir selbst und mit der kraftspendenden Umgebung zu kommen. Du lernst – unterstützt durch die Zeitqualität (das Metall des Herbsts) – das Wesentliche klar zu sehen und bewusst Ja und Nein zu sagen. Auch erleben wir mit dir auf drei Wanderungen den Kraftort Weissensee, und dir selbst bleibt auch viel Zeit zum Erkunden und Erspüren.

Hotel www.strandhotel-weissensee.at
Kosten Einzelzimmer: 1.312,00 € / Halbpension
Doppelzimmer: 1.452,00 € / Halbpension

YOGA

2x Yoga / pro Tag
7.30 – 9.00 Uhr
in der Früh vor dem Frühstück
16.00 – 17.00 Uhr
abends vor dem Abendessen

MEDITATION

21.00 – 22.00 Uhr
alternierend
je nach Dauer der Wanderung

WANDERN

MO ... Wanderung Ortssee
nach Neusach (*hin mit dem Schiff*)

MI ... Koblörserlhütte
(*mit der Bergbahn hinauf und dann
1,5 Std zur Hütte*)

FR ... Alm hinterm Brunn
(*gemütlich 1 Std vom Hotel hinauf*)

Seit vielen Jahren
befeundet gestalten
wir endlich ein erstes
Retreat gemeinsam.
Wir freuen uns auf dich!

Verena Harig
Tel. +49 681 8591728
info@mandalin-yoga.de



www.mandalin-yoga.de

Daniela Knaller
Tel. +43 664 54 43 999
hallo@danielaknaller.at



www.danielaknaller.at