



Retreat Yoga & Wandern



Mit Yogalehrerin & Ayurvedaexpertin

Katji Söls

Organisation & Begleitung

Marianne Kolarik

Yoga
Wandern
Meditation

2022
So. 2. - Do. 6.
Oktober

Anmeldung/Infos:
mail@yogaimprater.at

Strandhotel Weissensee
Neusach 18
A-9762 Weissensee, Kärnten

YOGA & WANDERN AM WEISSENSEE

mit Katji & Marianne

Yoga- & Wanderretreat

mit Yogalehrerin, Ayurvedaexpertin & Waldfee Katji & Organisatorin Marianne

- Aktivierung am Morgen und Meditation & Klang am Abend
- Lachen, weinen, tanzen, schütteln, bewegen, dich spüren....
- Erkundung der Natur-Berge-Umgebung für Klarheit, Wohlgefühl & Entschleunigung
- See-Spa mit zwei Saunen (Finnische Sauna & Biosauna), luxuriösen Ruhebereichen und Massageangebot direkt am ruhigen Weissensee der zum Sprung ins kühle Nass einlädt

Termin:

Sonntag, 02.10. bis Donnerstag, 06.10.2022

Ankunftstag ab 10 Uhr Sauna/Spa-Nutzung möglich, Zimmergarantie ab 14 Uhr

Sonntag, 16 Uhr erste gemeinsame Einheit

Donnerstag, 10:30 Programmende, 12:00 Check out, bis 17:00 Sauna/Spa-Nutzung möglich

Wo:

Strandhotel am Weissensee****s

Adresse: Neusach 18, 9762 Weissensee/Kärnten, Österreich

Teilnehmerzahl maximal 12 – auch für Yoga-Anfänger geeignet

Preis Yoga & Wandern: € 240,- (Frühbucher € 210 bis 31. Juli 2022)

Übernachtung & Kulinarik im Strandhotel am Weissensee: € 98,- pro Person/Nacht auf Basis

Doppelzimmer (Einzelzimmer € 118,-/Nacht) zzgl. Ortstaxe und Mobilitätsabgabe (€ 2,40)

Im Hotelpreis enthalten

- Entspannte Nachtruhe in exklusiven elektrosmogfreien Wohlfühlzimmern
- Kulinarische Genüsse (Morgentee, vegetarisches/veganes Frühstück, Nachmittagstee, vegetarisches/veganes Abendessen in 4 Gängen im Restaurant des Hotels)
- Badekorb pro TeilnehmerIn mit Bademantel, Handtücher & Slipper
- Sauna & See täglich von 10-20 Uhr im See-Spa
- 25% Rabatt auf eine Behandlung nach Wahl im See-Spa
- Abholung vom Bahnhof Greifenburg oder Parkplatz gegenüber vom Hotel

Buchung Yoga & Wandern

bei Marianne unter mail@yogaimprater.at

Buchung Hotel nach Fixierung des Yogaplatzes direkt mit dem Hotel

Anreise mit der Bahn

Abholung vom Bahnhof Greifenburg gratis vom Hotel organisiert

Highlights

- Willkommen zuhause - zuhause bei Dir in Deinem Körper, Raumbewusstsein erkennen, Natur spüren, Zeit für dich
 - Genieße aktivierende Yogaeinheiten am Morgen, Wandern rund um den Weissensee, entspannende Yin Yoga Einheiten und Meditation am Nachmittag/Abend
- Alle Sinne verwöhnen lassen: Von der Natur, Stille und Klarheit der Umgebung bis hin zum kulinarischen Genuss der vegetarisch-vegane Küche im Restaurant des Strandhotels am Weissensee



GEPLANTES PROGRAMM*

Sonntag

- 16:00-17:00 Gemeinsames Ankommen im Yogaraum & Meditation
Teepause
17:15-18:15 sanftes YinYoga
18:30 – 20:30 Abendessen in 4-Gängen an der gemeinsamen Tafel

Montag

- 08:00 – 09:30 Aktivierendes Yoga am Morgen
09:30 – 10:30 Kulinarischer Frühstücksgenuss
11:00 - 16:00 Wanderung bis zum Ostende
dann mit dem Schiff über den Weissensee zurück
17:00-17:30 YinYoga
17:30-18:30 Yoga Nidra "yogischer Schlaf"
18:30-20:30 Abendessen in 4-Gängen an der gemeinsamen Tafel

Dienstag

- 07:00-09:00 Meditatives Yoga bei Sonnenaufgang
am Stand Up Paddleboard am Weissensee
09:30 – 10:30 Kulinarischer Frühstücksgenuss
11:00 - 13:00 Waldmeditation nach OSHO
18:30-20:00 Abendessen in 4-Gängen an der gemeinsamen Tafel
20:30-22:00 exklusiver Saunaabend für die Gruppe

Mittwoch

- 08:00 – 09:30 Aktivierendes Yoga am Morgen
09:30 – 10:30 Kulinarischer Frühstücksgenuss
13:00-16:00 Wandern auf die "Alm hinterm Brunn"
17:00-18:30 YinYoga & Gongbad
18:30-20:30 Abendessen in 4-Gängen an der gemeinsamen Tafel

Donnerstag

- 08:00 – 09:30 Aktivierendes Yoga am Morgen & Abschlussrunde
09:30 – 10:30 Kulinarischer Frühstücksgenuss
bis 12:00 Check out
bis 17:00 Nutzung See-Spa & Sauna möglich

*Programmänderungen vorbehalten

