



GEPLANTES PROGRAMM*

Mittwoch

16:00 – 18:00

Willkommensrunde im Yogaraum & Meditatives Hatha Yoga
ab 18:30

Abendessen in 4-Gängen an der gemeinsamen Tafel

Donnerstag

08:00 – 09:30

Aktivierendes Yoga am Morgen

ab 9:30 Kulinarischer Frühstücksgenuss

16:00 – 18:00

YinYoga & Gongbad

ab 18:30 Abendessen in 4-Gängen an der gemeinsamen Tafel

Freitag

08:00 – 09:30

Aktivierendes Yoga am Morgen

ab 09:30 Kulinarischer Frühstücksgenuss

12:00 – 16:00

Mit Schneeschuhen auf die Naggler-Alm (alternativ mit dem Sessellift)

ab 18:30 Abendessen in 4-Gängen an der gemeinsamen Tafel

20:30-22:00

exklusiver Saunaabend für die Gruppe

Samstag

08:00 – 09:30

Tanz in Bewegung mit dem Herzschlag der Erde

ab 09:30 Kulinarischer Frühstücksgenuss

16:00 – 17:15

Meditatives YinYoga für Entspannung und Beweglichkeit

17:30 – 18:00

Yoga Nidra – „yogischer Schlaf“ bei klarem Bewusstsein

ab 18:30 Abendessen in 4-Gängen an der gemeinsamen Tafel

Sonntag

08:00 – 09:30

Aktivierung mit Yoga am Morgen, Meditation & Abschlussrunde

ab 09:30 Kulinarischer Frühstücksgenuss

bis 12:00 Check out

bis 17:00 Nutzung See-Spa & Sauna möglich

*Programmänderungen vorbehalten

