

# Programm Mountain Spirit Yoga Retreat

12.–16. JANUAR 2025

Zeit nur für MICH: Dieses Retreat ist für Sie, wenn Sie nach den Feiertagen in Ruhe und Klarheit kommen möchten und Ihren natürlichen Alterungsprozess verlangsamen wollen.

Yoga für mehr Kraft und Beweglichkeit verbessern Ihre physische und emotionale Stabilität, sowie die Widerstandsfähigkeit gegenüber Stress. Zusätzliche Meditationen und das Kreieren eines Mindsets für das neue Jahr verstärken die nachhaltige Wirkung dieses Retreats.

Morgens Vinyasa YOGA ALL LEVEL, mit Atemtechniken, Meditation & Mindset für das neue Jahr. Nachmittags mit nachhaltigem RESTORATIVE YOGA.

Die Yoga-Sessions werden von Dr. Nicole Rettenwender geleitet. [www.YogabyNicole.de](http://www.YogabyNicole.de)

## SONNTAG 12.1.

### ANREISE

Garantierter Zimmerbezug ab 15.00 Uhr.

15.50

### TREFFPUNKT: YOGARAUM ATMOSPHERE

16.00–17.45

### CANDLE LIGHT YOGA

zum Ankommen

19.00

### WILLKOMMENS-DRINK

in der Glocke.Die Bar

ANSCHLIESSEND

### GALA-MENÜ

im Hotelrestaurant.

## MONTAG 13.1.

07.30–09.00

### ATMEN, YOGA IM VINYASA STYLE, MEDITATION & MINDSET

ANSCHLIESSEND

### BIO FRÜHSTÜCK

mit hausgebackenem Brot. Im Hotelrestaurant.

DANACH

### GEMEINSAMES ODER INDIVIDUELLES SKIFAHREN

für Anfänger gibt es einen Ski-Schnuppertag – im weltbekannten Skigebiet Leogang – Saalbach – Hinterglemm, direkt vom Hotel aus. Skischule und Skiverleih im Haus.

10.45

### FÜR GEÜBTE SKIFAHNER

Treffen in der Lobby zum Skifahren mit der Yogi-Ski-Group oder individuelles Skifahren bzw. beste Zeit zum Entspannen mit Spaziergängen und im luxuriösem Wellnessbereich.

16.30–17.45

### YOGA

Nachhaltiges, entspannendes, restoratives Yoga bei dem sich Körper und Geist optimal erholen und zur Ruhe kommen können.

Ab 19.15

### GEMEINSAMES ODER INDIVIDUELLES ABENDESSEN

im Hotelrestaurant

## DIENSTAG 14.1.

- 07.30–09.00 **ATMEN, YOGA IM VINYASA STYLE, MEDITATION**
- ANSCHLIESSEND **FRÜHSTÜCK**  
im Hotelrestaurant
- 10.45 **SKIFAHREN**  
Treffen in der Lobby zum Skifahren mit der Yogi-Ski-Group oder individuelles Skifahren bzw. beste Zeit zum Entspannen mit Spaziergängen und im Wellnessbereich.
- 16.30–17.45 **ENTSPANNENDES, RESTORATIVES YOGA**
- ab 19.15 **GEMEINSAMES ODER INDIVIDUELLES ABENDESSEN**  
im Hotelrestaurant

## MITTWOCH 15.1.

- 07.30–09.00 **ATMEN, YOGA IM VINYASA STYLE, MEDITATION**
- ANSCHLIESSEND **FRÜHSTÜCK**  
im Hotelrestaurant
- 10.45 **SKIFAHREN**  
Treffen in der Lobby zum Skifahren mit der Yogi-Ski-Group oder individuelles Skifahren bzw. beste Zeit zum Entspannen mit Spaziergängen und im Wellnessbereich.
- 16.30–17.45 **ENTSPANNENDES, RESTORATIVES YOGA**
- ab 19.15 **GEMEINSAMES ODER INDIVIDUELLES ABENDESSEN**  
im Hotelrestaurant

## DONNERSTAG 16.1.

- 07.30–09.00 **ABSCHLUSS-YOGA**
- ANSCHLIESSEND **GEMEINSAMES FRÜHSTÜCK**
- bis 11.00 **AUSCHECKEN**  
gerne könnt Ihr noch den ganzen Tag über den Wellnessbereich nutzen