

Programm Mountain Spirit Yoga Retreat

25.–29. AUGUST 2024

Sind Körper und Geist in Balance, fließt die Energie und du erreichst mehr Leichtigkeit.
Die Yoga-Sessions werden von Dr. Nicole Rettenwender geleitet.
www.YogabyNicole.de

SONNTAG 25.8.

BIS 14.30	ANREISE
16.15	TREFFPUNKT ATMOSPHERE-TERRASSE
16.30–18.15	YOGA-SESSION ZUM ANKOMMEN outdoor oder indoor im ATMOSPHERE
19.00	WILLKOMMENS-COCKTAIL an der Hotelbar
19.30	GEMEINSAMES ABENDESSEN im Hotelrestaurant

MONTAG 26.8. (Planung für gutes Bergwetter)

08.00–09.00	FRÜHSTÜCK im Hotelrestaurant
09.20	TREFFPUNKT HOTELLOBBY Ausrüstung für Yoga auf dem Berg benötigt
09.30	FAHRT MIT DER STEINBERGBAHN AUF DEN BERG
10.15–12.15	YOGA AUF DER ASITZBRÄU-TERRASSE mit herrlichem Panorama
DANACH	ZEIT ZUR FREIEN VERFÜGUNG
16.45–17.45	RESTORATIVE YOGA ZUM ENTSPANNEN outdoor oder indoor im ATMOSPHERE
19.30	GEMEINSAMES ABENDESSEN im Hotelrestaurant

DIENSTAG 27.8. (Planung für gutes Bergwetter)

08.00–09.00	FRÜHSTÜCK im Hotelrestaurant
09.20	TREFFPUNKT HOTELLOBBY Ausrüstung für Yoga auf dem Berg benötigt
09.30	FAHRT MIT DER STEINBERGBAHN AUF DEN BERG 15-minütiger gemeinsamer Spaziergang zum Plateau
10.15–12.15	YOGA AUF DEM PLATEAU mit herrlichem Panorama
DANACH	GEMEINSAMES KAISERSCHMARRN-ESSEN in der AltenSchmiede, danach Zeit zur freien Verfügung
16.45–17.45	RESTORATIVE YOGA ZUM ENTSPANNEN outdoor oder indoor im ATMOSPHERE
19.30	GEMEINSAMES ABENDESSEN im Hotelrestaurant

MITTWOCH 28.8.

07.30–09.15	YOGA-SESSION outdoor oder indoor im ATMOSPHERE
09.30	GEMEINSAMER BRUNCH
DANACH	ZEIT ZUR FREIEN VERFÜGUNG
16.45–17.45	RESTORATIVE YOGA ZUM ENTSPANNEN outdoor oder indoor im ATMOSPHERE
19.30	GEMEINSAMES ABENDESSEN

DONNERSTAG 29.8.

07.30–09.15	ABSCHLUSS-YOGA outdoor oder indoor im ATMOSPHERE
09.30	GEMEINSAMER BRUNCH
BIS 12.00	AUSCHECKEN Spa-Besuch ist auch noch im Anschluss möglich