

Yogawochenende am Gardasee

30.04. – 02.05.2021



PROGRAMM & ABLAUF

Freitag, 30.04.2021

17:30 – 19:00 Uhr Begrüßungszeremonie & „Yin & Yang Yoga“

19.30 Uhr Abendessen

Samstag, 01.05.2021

08:30 – 10:00 Uhr „Morgen Flow“

10.30 Uhr Brunch

17.30 – 19.00 Uhr „Yin Yoga mit Klang“

19.30 Uhr Abendessen

Sonntag, 02.05.2021

08:30 – 10:00 Uhr Abschlussritual & „Flow Yoga“

10.30 Uhr Brunch

Anmeldung bei Mountain Yoga & Health

Daniela Gwiggner

Tel. 0664/ 35280 42 oder

danigwiggner@gmail.com

min. Teilnehmer 5, max. Teilnehmer 12

UNTERKUNFT

Das Casa San Tomé Retreat Centre befindet sich in einer sehr ruhigen Gegend im Norden des Gardasees und hat bietet einen traumhaften Blick zum See. Das Apartmenthaus liegt mitten in der Natur und ist ein idealer Ort für Ruhesuchende aber auch für jene die ihr Abendteuer in der Natur suchen. Das Haus ist exklusiv für das Wochenende angemietet, max. 15 Teilnehmer für das Retreat.

www.soulswing.net

INKLUDIERTER LEISTUNGEN

4 x Yogaeinheiten zu je 120 Minuten

2 x internationales Brunch

2 x italienisches Abendessen

Tee & Wasser ganztägig

2 x Übernachtung im Doppelzimmer

Überraschungsgoodie

PREISE:

Early Bird - 31.10.2020 // € 295,--

ab 01.11.2020 // € 350,--

DANIELA GWIGGNER, B.A.

Ausbildungen in Prana Flow Yoga, Yin Yoga, Schwangerschaftsyoga, Klangmeditation & Klangschalenmassage

„Wohlfühlraum“ Mountain Health, Lahnerwiesweg – 6314 Niederau, Wildschönau

Tel. 0664-3528042 - www.mountainyoga.co.at