

Yogaauszeit am Gardasee

1. Termin: 30.04. – 02.05.2021

2. Termin: 24. – 26.09.2021



PROGRAMM & ABLAUF

FREITAG

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

19.30 Uhr Abendessen

SAMSTAG

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

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 Appartmenthaus 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

INKLUDIERTE LEISTUNGEN

4 x Yogaeinheiten zu je 90 Minuten

2 x internationales Brunch

2 x italienisches Abendessen

Tee & Wasser ganztägig

2 x Übernachtung im Appartment (DZ)

Überraschungsgeschenk & Reflexionsübungen

PREISE:

Frühbucherpreis bis 31.10.2020

YOGA only € 295,--

inkl. Klangschaalenmassage € 350,--

ab 01.11.2020

YOGA only € 350,--

inkl. Klangschaalenmassage € 405,--

DANIELA GWIGGNER, B.A.

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

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

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