

Yoga & Entspannung am Wastlhof

1. Termin: 03. – 06. Juni 2021

2. Termin: 26. – 29. August 2021



YOGAPROGRAMM & ABLAUF

DONNERSTAG

individuelle Anreise

17:00 – 19:00 Uhr

Begrüßungsritual & „Slow Flow Yoga“

FREITAG

*Zeit zur freien Verfügung, Wellness,
Klangschalenanwendungen & Naturerkundung*

17.00 – 18.30 Uhr

„Yin Moves mit Klang“

SAMSTAG

07:30 – 09:00 Uhr

„Meditation & Morgen Flow - Sunrise“

*Zeit zur freien Verfügung, Wellness,
Klangschalenanwendungen & Naturerkundung*

SONNTAG

07:30 – 09:00 Uhr

Abschlussritual & „Easy Flow Yoga“

individuelle Abreise

**Die Yogaeinheiten finden je nach Witterung direkt
beim Wastlhof, im Wohlfühlraum „Mountain
Health“ oder in der freien Natur statt.**

HOTEL WASTLHOF

Urlaub in Tirol steht für das Leben in und mit der Natur und so ist das Angebot im Wastlhof auf einen **Vital- und Aktivurlaub** ausgerichtet. Die komfortabel und lebensfroh gestalteten Zimmer und Suiten im Haupthaus und in der neuen Alpin Lodge geben den Raum, sich zu entfalten und sich ein persönliches Refugium zu schaffen. Das vielfältige „Wastlhof Beauty- und Vitalreich“, der einladende Relax-Garten und der großzügige Outdoor-Pool sind Orte, an denen man sich einfach nur wohlfühlen kann. Die **Yoga & Entspannungstage am Wastlhof** bieten Wellness nicht nach Stundenplan, sondern ein entspanntes Gefühl, das man die ganzen Tage mit sich trägt.

www.hotelwastlhof.at

INKLUDIERTER LEISTUNGEN

Yoga & Meditationseinheiten lt. Programm
Überraschungsgeschenk
Reflexionsübungen & Handout

PREISE:

Yogapaket: € 120,--

Yogapaket & Klangschalenmassage: € 180,--

ANMELDUNG direkt bei Daniela Gwiggner
Tel. 0664/ 35280 42 oder danigwiggner@gmail.com
www.mountainyoga.co.at oder direkt beim Hotel
min. Teilnehmer 5, max. Teilnehmer 12