

Yogaauszeit am Gardasee

03. – 05. September 2021



PROGRAMM & ABLAUF

FREITAG

17:30 – 19:00 Uhr

„Yin & Yang Yoga mit ätherischen Ölen“

anschl. Abendessen

SAMSTAG

08:30 – 10:00 Uhr *„Morgen Flow im Element Erde“*

anschl. Brunch

17.30 – 19.00 Uhr *„Yin Yoga mit Klang“*

anschl. Abendessen

SONNTAG

08:30 – 10:00 Uhr *Abschlussritual*

„Flow Yoga im Element Feuer“

anschl. 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 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 Abenteuer in der Natur suchen. Das Haus ist exklusiv für das Wochenende angemietet. Das Retreat findet mit max. 12 Teilnehmern statt.

www.soulswing.net

INKLUDIERTER LEISTUNGEN

4 x Yogaeinheiten zu je 90 Minuten

2 x leichtes, vegetarisches Brunch

2 x leichtes, vegetarisches Abendessen

Tee & Wasser, Obst ganztägig

2 x Übernachtung im Appartement (DZ, max. 4 Pax je Appartement)

Überraschungsgeschenk & Reflexionsübungen

PREISE:

YOGA only € 295,--

inkl. Klangschaalenmassage € 340,--

DANIELA GWIGGNER, B.A.

Ausbildungen in Prana Flow Yoga, Yin Yoga, Schwangerschafts-yoga, Klangmeditation & Klangschaalenmassage

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

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