

Yoga & Entspannung am Wastlhof

Donnerstag, 26. – Sonntag, 29. August 2021



YOGAPROGRAMM

DONNERSTAG

17:00 – 18:00 Uhr

„Yin & Yang Yoga mit ätherischen Ölen“

Ein Mix aus kraftvollen Flows & entspannten Yin Elementen wartet in dieser Einheit auf dich. Die Praxis wird umrahmt von ätherischen Ölen um die positive Wirkung von Yoga auf deinen Körper noch besser wirken zu lassen.

FREITAG

17.00 – 18.00 Uhr

„Yin Moves mit Klangschalen“

Sanftes Yoga mit langer Entspannung, umrahmt von den klassischen Klängen der Klangschalen zur totalen Entspannung. Das Yin Yoga bietet eine sehr tiefe Dehnung, die länger als im Yang Yoga gehalten wird. In dieser Einheit geht es um Stressreduktion und Achtsamkeit die zur totalen Entspannung führt.

SAMSTAG

07:30 – 08:30 Uhr

„Morgen Flow - Sunrise“

Ein Mix aus Meditation, Atemübungen, kraftvollen Flows & langer Entspannung wartet in dieser Einheit auf dich. Der Mondaspekt wird in der Einheit berücksichtigt und somit ein spezielles Thema oder eine Körperregion fokussiert.

SONNTAG

07:30 – 08:30 Uhr

„Slow Flow Yoga“

Ein Mix aus Meditation, Atemübungen und langsamen Flowelementen wartet in dieser Einheit auf dich. Der Mondaspekt wird in der Einheit berücksichtigt und somit ein spezielles Thema oder eine Körperregion fokussiert.

Die Yogaeinheiten finden je nach Witterung direkt am Wastlhof, im Wohlfühlraum „Mountain Health“ oder in der freien Natur statt. Die Yogastunden sind für alle Könnenstufen geeignet.

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
etc....

PREIS ab xxx