

# ALMYOGA

Dein Retreat in der Bergstille

26. – 28. August 2022



## UNTERKUNFT

### GRAWANDHÜTTE - Kraftplatz im Zillertal auf 1.640 Metern Seehöhe

Abseits des Trubels, Verkehrs und schnellen Lebens. Zum Ausrasten, zum Kraft tanken oder um Zeit mit euren Lieben zu verbringen.

[www.grawandhuette.at](http://www.grawandhuette.at)

## INKLUDIERTER LEISTUNGEN

4 x Yoga- und Meditationseinheiten lt. Programm

2 x leichtes, vegetarisches Brunch

2 x leichtes, vegetarisches Abendessen

2 x Übernachtung im Zirbenzimmer

(DZ oder DBZ)

1x Welcomedrink

Überraschungsgeschenk

Reflexionsübungen

Ätherische Ölproben

PREIS € 360,-



## PROGRAMM & ABLAUF

### FREITAG

17:00 – 19:00 Uhr

„Yin & Yang Yoga mit Kräuterduft“

Ein Mix aus **kraftvollen Flows & entspannten Yin Elementen** wartet in dieser Einheit auf dich. Die Praxis wird umrahmt von **ätherischen Ölen aus Bergkräutern** um die positive Wirkung von Yoga auf deinen Körper noch zu intensivieren und richtig auf der Alm anzukommen.

### SAMSTAG

08:30 – 10:00 Uhr

„Morgen Flow – Bergquell“

Ein Mix aus **Meditation, Atemübungen und Vinyasa Flowelementen** wartet in dieser Einheit auf dich. Die Natur wird in der Einheit berücksichtigt und somit das Element Wasser fokussiert. Umrahmt von den Zillertaler Bergen und den umliegenden Gewässern finden wir hier in unsere Ruhe, Stille und Leichtigkeit.

### SAMSTAG

17:00 – 19:00 Uhr

„Yin Yoga Moves mit Klang“

**Sanftes Yoga und geführte Meditation mit langer Entspannung**, umrahmt von den **klassischen Klängen der Klangschalen, Koshis und den natürlichen Kuhglockenklängen** die zur totalen Entspannung führen. Yin Yoga bietet eine sehr tiefe Dehnung mit Wirkung auf die tiefen Gewebsschichten. In dieser Einheit geht es um **Stressreduktion und Loslassen** um zur **totalen Entspannung** zu kommen..

### SONNTAG

„Morgen Flow – Bergkraft“

Ein Mix aus **Meditation, Atemübungen und Vinyasa Flowelementen** wartet in dieser Einheit auf dich. Kraftvoll beenden wir die Almyogatage in der Tiroler Bergwelt, lassen alles los was keinen Platz mehr hat in unserem Leben und treten voller Energie, Kraft und Stabilität die Heimreise an.

DANIELA GWIGNER, B.A.  
Tel. +43/ (0) 664 - 3528042  
Dipl. Yoga- und Achtsamkeitstrainerin  
Ausbildungen Klangenergetik & Reiki  
Dipl. Burnout Prophylaxetrainerin  
[www.mountainyoga.co.at](http://www.mountainyoga.co.at)