



ALMYOGA – DEIN RETREAT IN BERGSTILLE

**Yoga – Meditation – Achtsamkeit – deine persönliche
Auszeit in der Bergstille im Tiroler Zillertal**

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. Gönn dir ein paar Tage eine Auszeit und genieße während deiner Yoga- und Meditationspraxis den Blick in den wunderschönen Zemmgrund im Zillertal inmitten der unberührten Natur. Widme die Zeit dem wichtigsten Menschen im Leben, nämlich dir selbst und komme gestärkt nach diesen Tagen wieder zurück in den Alltag.

Die Grawandhütte ist ein Kraftplatz welchen du nach einer ca. 1,5 stündigen Wanderung Richtung Berliner Hütte erreichst. Das Retreat findet in einer Kleingruppe mit max. 10 Teilnehmern statt.

TERMINE

28. – 30. Juli 2023

18. – 20. August 2023

INKLUDIERTER LEISTUNGEN

- * Tägliche Yogaeinheiten
- * Tägliche Meditationen
- * Stressmanagement
- * Vegetarisches Brunch
- * Vegetarisches Abendessen
- * Übernachtung in DZ oder MBZ
- * Überraschungsgeschenk
- * Reflexionsübungen
- * Ätherische Ölprobe

INVESTITION

ab € 360,--

(Mindestteilnehmer 5 PAX)

MOUNTAIN YOGA & HEALTH
DANIELA GWIGNER, B.A.

Yoga-, Neuromental- und
Achtsamkeitstrainerin

+43/ (0) 664 3528042

www.mountainyoga.co.at

