



# YOGA, NATUR & MENTALKRAFT IN DEN SÜDTIROLER BERGEN

## Yoga – Meditation – Mentalkraft – dein Weg zu dir in der Stille der Südtiroler Bergwelt

Genieße auf der Starkenfeldalm eine Auszeit inmitten der Stille der Bergwelt. Starte jeden Morgen mit deiner Yogapraxis in den Tag, bevor du nach dem köstlichen, regionalen Frühstück die Bergwelt erkundest. Am Abend lässt du den Tag mit einer entspannten Meditation oder einem Workshop zur Stärkung deiner mentalen Widerstandskraft ausklingen. Auf über 1900 Metern kannst du die Südtiroler Berglandschaft im 360 Grad Blick bestaunen und die kleine gemütliche Saunalandschaft mit finnischer Sauna, und einer Infrarotkabine zur totalen Entspannung nutzen. Widme dir eine Auszeit ohne Handyempfang und komme gestärkt aus dieser Auszeit zurück in die alltäglichen Anforderungen des Lebens.



TERMIN  
19. bis 22. Oktober 2023

### INKLUDIERTER LEISTUNGEN

- \* Tägliche Yogaeinheiten
- \* Tägliche Meditationen
- \* Workshop Stressmanagement
- \* Regionales Brunch
- \* Regionales Abendessen
- \* Übernachtung Hüttenzimmer
- \* Welcomedrink
- \* Überraschungsgeschenk
- \* Reflexionsübungen
- \* Ätherische Ölproben

### INVESTION

€ 460,- im Hüttenzimmer  
€ 120,- Aufpreis für DZ  
(Mindestteilnehmer 5 PAX)

MOUNTAIN YOGA & HEALTH  
DANIELA GWIGNER, B.A.

Yoga-, Neuromental- und  
Achtsamkeitstrainerin

+43/ (0) 664 3528042  
[www.mountainyoga.co.at](http://www.mountainyoga.co.at)

