

# MAGIC MOUNTAIN RETREAT

YOGA • WANDERN • WELLNESS

@Mama Thresl, Leogang – Österreich

mit Heidi Glenk & Hai Nguyen

08.-11. Juni 2023

Lust auf ein langes Wohlfühlwochenende der besonderen Art? Erlebe wohltuendes Yoga, Wanderungen inmitten atemberaubender Natur, relaxtes Wellness und ausgelassene Genussmomente. Tauche ein in die Magie der Berge und tue Dir, Deinem Körper und Deiner Seele etwas Gutes.

Komm mit auf das „**MAGIC MOUNTAIN RETREAT**“ vom **08.-11. Juni 2023** im bezaubernden Leogang in Österreich.

Das **MAGIC MOUNTAIN RETREAT** heißt Dich willkommen. Erlebe...

...dynamische und sanfte Yoga Flows, die Dich ganz in Deinen Körper bringen, Dich von innen heraus kräftigen und stärken und Dich gleichzeitig entspannter und flexibler werden lassen.

...aktive und geführte Meditationen, Die Dich komplett Abschalten lassen und Dich zurück in Deine Balance bringen.

...Wanderausflüge in die wunderschönen Leoganger Steinberge, bei denen Du Dich ganz mit der Natur und mit Dir selbst verbinden kannst.

...Wellness in der Sauna, bei einem Buch auf dem Roof Top oder einem Getränk in der Mountains Peak Lounge.

...ein ganz besonderes Hotel „where urban spirit meets the alps“ – die perfekte Wohlfühlmischung aus Tradition und urbanem Style.

...frische, kreative und genussvolle Küche.

...eine gesellige Zeit mit einer Gruppe aufgeschlossener, herzlicher Menschen.

...exklusive Zeit ganz für Dich allein.



## OPTIONAL: LIFE COACHING

Als **besonderes Goodie** hast Du die Möglichkeit, Dir ein **professionelles Life Coaching** mit unserer zertifizierten Coachin Heidi zu gönnen. Ein Coaching kann Dich dabei unterstützen, aus einer festgefahrenen Situation wieder zurück „in Deinen Flow“ zu finden, es kann Dir neue Perspektiven aufzeigen, Dich wieder in Deine Kraft bringen und nachhaltige Veränderung in Deinem Leben anstoßen, ganz egal, wo Du gerade stehst. Bist Du bereit für den nächsten Schritt?

Dann nutze die Gelegenheit und hole Dir Deine extra Portion Klarheit, Inspiration und Motivation.

## Das MAGIC MOUNTAIN RETRAT ist für Dich geeignet, wenn...

- ...Du Lust auf eine exklusive Auszeit hast und einfach mal wieder die Seele baumeln lassen möchtest.
- ...Du neue Kraft tanken möchtest um ausgeglichen, positiv & energiegeladen in den Sommer zu starten.
- ...Du raus aus dem Kopf und rein in Deinen Körper und Dein Herz kommen möchtest.
- ...Du Deine Yoga- und Meditationspraxis erweitern und vertiefen willst.
- ...Du Dir besondere Genussmomente, Naturerlebnisse und Entspannung gönnen möchtest.
- ...Du eine außergewöhnliche Zeit mit Dir selbst und tollen Menschen verbringen willst.

## Was Dich erwartet...

- 7.5 Stunden Yoga (Vinyasa Flow, Restorative Yoga)
- 2 Stunden Meditation (aktive, stille und geführte Meditationen)
- 7.5 Stunden Wandern (optional)
- 2 erfahrende Yogalehrerinnen
- Die Möglichkeit eines professionellen Life Coachings
- Ein außergewöhnliches Hotel mit Bergpanorama und Wellnessmöglichkeiten
- Leckere, regionale Genussküche
- Ein langes Wochenende voller Bewegung, Entspannung, Gemeinschaft und Genuss

## DEINE YOGALEHRERINNEN



### Heidi Glenk

Zertifizierte Yogalehrerin (Yoga Alliance)  
Zertifizierte Life & Business Coachin (CPCC®)  
Mindfulness Expertin



### Hai Nguyen

Zertifizierte Yogalehrerin (Yoga Alliance)  
Studioinhaberin "Crazy Ganesha"  
Pre- & Postnatalyoga Ausbilderin



## PROGRAMM

### Donnerstag, 08. Juni 2023

ab 15:00 Uhr

17:00 – 18:30 Uhr

19:00 Uhr

Anreise & Check In

**WELCOME FLOW - FEEL GOOD & UNWIND (Hai)**

Finest Burger @Mama Thresl & Drinks

### Freitag, 09. Juni 2023

8:00 – 9:00 Uhr

9:30 – 11:00 Uhr

11:30 – 13:30 Uhr

14:00 – 17:30 Uhr

18:00 – 19:00 Uhr

19:45

**MEDITATION (Heidi)**

Reichhaltiges Frühstücksbuffet

**OUTDOOR MOUNTAIN VIEW YOGA – STRENGTH & GRACE (Hai)**

Gipfelausflug (optional)

**RESORATIVE YOGA – RELAX & RELEASE (Heidi)**

Dinner@Huwi`s Alm

### Samstag, 10. Juni 2023

8:00 – 9:00 Uhr

9:30 – 11:00 Uhr

11:30 – 13:30 Uhr

14:00 – 18:00 Uhr

19:00 – 21:00 Uhr

21:00 Uhr – 0.30 Uhr

**MEDITATION (Hai)**

Reichhaltiges Frühstücksbuffet

**OUTDOOR MOUNTAIN VIEW YOGA – BALANCE & BREATH (Heidi)**

Geführte Wandertour (optional)

BBQ@Mama Thresl

Live DJ Clubbing @ Island Bar Mama Thresl (optional)

### Sonntag, 11. Juni 2023

7:30 – 11:00 Uhr

11:30 -13:30 Uhr

Ab 13:30 Uhr

Reichhaltiges Frühstücksbuffet & Check Out

**GOODBYE FLOW – MOUNTAIN BLISS (Heidi & Hai)**

Abschluss & Abreise

## UNTERKUNFT

Im wunderschönen Salzburger Land empfängt uns das **MamaThresl** nach dem Motto „where urban soul meets the alps“. Herzlich, frech und nie tierisch ernst. Ein Domizil für aktive Gäste, die Berge und Natur genauso wie eine gesellige Zeit mit Freunden lieben. Die es spannend finden, wenn heimische Handwerkskunst auf modern in Szene gesetzte Naturmaterialien trifft.

[www.mama-thresl.com](http://www.mama-thresl.com)



## ANGEBOT

### Magic Mountain Retreat Package\*

Doppelzimmer  
Einzelzimmer

### Early Bird Offer\*\*

770 EUR p.P.  
980 EUR p.P.

### Regular Offer

829 EUR p.P.  
1.039 EUR p.P.

\*Package:

Inklusive: 3 Übernachtungen im Zimmer woodenstyle (plus), Halbpension, Yoga- & Meditationsprogramm, Wanderangebot, Shuttle zur Huwi's Alm & Retour, Saalfelden Leongang Card.

Exklusive: Ortstaxe (2 EUR pro Person und Nacht), Nutzung Panoramic Heat (einmalig 10 EUR)

\*\*Early Bird Offer gültig bis einschließlich 31.01.2023

### Optional:

**Individuelles Life Coaching** (50 Minuten, Retreatspecial) **99 EUR**

Anmeldung direkt bei Heidi an: [heidiglenk@web.de](mailto:heidiglenk@web.de) / phone: 0177 6244231

## ANMELDUNG

Anmeldung und Buchung bitte **nur direkt über das Hotel:**

Per email an: [info@mama-thresl.com](mailto:info@mama-thresl.com)

Per Telefon an: +43 6583/20 800

Stichwort: „Yogaretreat Heidi & Hai“

Bei Fragen zum Retreat darfst Du Dich gerne an uns wenden:

Heidi Glenk: email: [heidiglenk@web.de](mailto:heidiglenk@web.de) / phone: 0177 6244231

Hai Nguyen: email: [crazyganeshayoga@hotmail.com](mailto:crazyganeshayoga@hotmail.com) / phone: 0173 4320111

## STORNOBEDINGUNGEN

Es gelten die aktuellen Stornobedingungen des Mama Thresl.

## WIR FREUEN UNS SEHR AUF DICH!!!

Hai & Heidi

