

PROGRAMM YOGA MOUNTAIN DAYS  
Sonntag 30.05-Donnerstag 03.06

SO 30.05	MAMA THRESL ROOFTOP/THINK TANK	PRIESTEREGG BAD/NATURPOOL	TREFFPUNKT MAMA THRESL
14:00 - 15:15	Ecstatic Dance - Reconnect with your body & Soul m, it Alizz		
16:00 - 17:15	welcome to the YOGA MOUNTAIN DAYS mit Roberta & Marc Sax		
17:30 - 18:45	not only yoga - welcome class mit Nina & Marc Sax		
19:30	WELCOME DRINK @mama thresl BAR		
20:00	Schmankerlmarkt mit Christoph Brand @mama thresl		

MO 31.05	MAMA THRESL ROOFTOP/THINK TANK	PRIESTEREGG BAD/NATURPOOL	TREFFPUNKT MAMA THRESL
7:30 - 8:45	morning flow - feel the reflow energy mit Steffi	easy morning flow mit Karo	07:30 - 08:30 Uhr Laufen meets YOGA mit Annette & Roberta
		ALM	
10:00 - 11:00	Ecstatic Dance - Reconnect with your Body & Soul mit Alizz	TREFFPUNKT 09:45 mama thresl anschl. Fahrgemeinschaften Birnbachlochwanderung bis über Hochalm (ca. 12:30) ca. 12:30- ca. 13:00 Meditation mit Alizz	
	PLATTFORMEN	NATURTEICH	
13:00 - 14:00	happy hips mit Renate mit Trommler Mo	not only yoga - Feel Good Vinyasa Class mit Nina & DJ Paul Lomax & Marina/Geige	
	WEIHER SNACK-POINT „Zwisch-Bergen“ ab 13:00 - 15:00 Uhr mit Christoph Brand		
14:30 - 15:30	Happiness yoga - feel your lovely energy mit Steffi	Open your heart mit Roberta & DJ Paul Lomax & Marina/Geige	
19:30	Treffpunkt mama thresl Abfahrt shuttle		
20:00	Huwi's Alm Bergabend & shuttle retour		

DI 1.06	MAMA THRESL ROOFTOP/THINK TANK	PRIESTEREGG BAD/NATURPOOL	TREFFPUNKT MAMA THRESL
7:30 - 8:15	early bird mit Roberta	early bird mit Renate	
	WIECHENTALER HÜTTE		
9:00 - 16:00	Treffpunkt mama thresl, anschließend Fahrgemeinschaften nach Saalfelden Wanderung zur Wiechentaler Hütte (mittelschwere Tour)		
10:00 10:30	Treffpunkt 10:00 Biken mit Renate & 10:30 Shuttle zum Badhaus & anschließende Wanderung zu Plattformen & Naturschwimmbecken Bitte um Anmeldung & Reservierung der E-Bikes (first come, first serve)		
	PLATTFORMEN	NATURTEICH	
11:30 - 12:30	In der Stille der Natur mit Tania	Kurs <b>bis 12:45</b> Sing a song with your body! mit Nina & Marina & Paul	
	WEIHER SNACK-POINT „Zwisch-Bergen“ ab 12:30 - 15:00 Uhr mit Christoph Brand		
	MAMA THRESL ROOFTOP/THINK TANK	NATURTEICH	
17:00 - 18:00	Yin Yoga - Einfach mal loslassen mit Alizz	Hormoncocktail mit Tania & Marina & Paul	
20:00	BBQ @mama thresl		

MI 2.06	MAMA THRESL ROOFTOP/THINK TANK	PRIESTEREGG BAD/NATURPOOL	TREFFPUNKT MAMA THRESL
7:30 - 8:45	Power Morning Yoga Flow mit Alizz	Morning Vinyasa mit Nina	07:30 - 08:30 Uhr Laufen meets YOGA mit Annette
13:30 - 15:15	SPEICHERTEICH/ASITZBRÄU mountain flow mit Renate + Roberta & Mo, Marina, Paul		
17:30 - 18:30	Yin Yoga + Sound Meditation mit Alizz		
19:30	Treffpunkt mama thresl Abfahrt shuttle		
20:00	HUWIS ALM Kasnockn & Hutessen & shuttle retour		

DO 3.06	MAMA THRESL ROOFTOP/THINK TANK	PRIESTEREGG BAD/NATURPOOL	TREFFPUNKT MAMA THRESL
8:00 - 9:00	time to say goodbye mit Roberta	time to say goodbye mit Renate	08:00 - 09:00 Uhr Laufen meets YOGA mit Annette