






PROGRAMM 2023

SONNTAG, 21.05.2023 – PREOPENING

Location










mama thresl	16:00 - 17:30 Uhr	  WELCOME YOGA MOUNTAIN DAYS Gemeinsam starten wir mit einem schwingvollen Flow in die YOGA MOUNTAIN DAYS! Level: All Lehrerinnen: Renate, Roberta & Katja Musiker: Jay Frog & Domenico	Auf der Wiese / Parkplatz neben dem mama thresl
	19:30 Uhr	WELCOME DRINK & BEGRÜSSUNG	mama thresl
	20:00 Uhr	ABENDESSEN – BBQ mit unseren Live DJs	mama thresl

MONTAG, 22.05.2023

mama thresl	07:00 - 08:00 Uhr	WIM HOF METHODE – ATMUNG Lerne hier die Kraft der Wim Hof Atmung (Vorbereitung für Eisbaden im Birnbachloch). Level: All Lehrer: Daniel Ruppert	mama thresl Wohlfühlbereich
	07:30 - 08:30 Uhr	 GUTEN MORGEN YOGA MOUNTAIN DAYS Beginne Deinen Tag mit einer Klasse, die Deinen ganzen Körper kräftigt und mobilisiert, Deinen Atem fließen lässt – um gut vorbereitet in den ersten Tag der YOGA MOUNTAIN DAYS zu starten! Level: All Lehrerin: Annette	mama thresl think thank
	07:30 - 08:15 Uhr	YOGA MEETS LAUFEN Starte Deinen Tag mit einem Lauf durch die Leoganger Bergwelt – kombiniert mit kräftigenden Yogaübungen! Level: All Lehrer: Peter	Treffpunkt vor dem mama thresl
PRIESTEREGG	06:45 - 07:15 Uhr	KÖRPERREISE MEDITATION Höre und fühle in Deinen Körper! Level: All Lehrerin: Renate	PRIESTEREGG Plattformen
	07:45 - 08:30 Uhr	 MORNING FLOW – OPEN YOUR ♥ Sonnengrußvarianten und Rückbeugen mobilisieren Herzraum und Schulter. Level: All Lehrerin: Roberta	PRIESTEREGG BAD Ruheraum / Naturpool
	07:45 - 08:20 Uhr	 AQUA YOGA Durch den Wasserwiderstand wird die Muskularbeit verstärkt, die Gelenke werden geschont und die Durchblutung des Gewebes gesteigert. Level: All Lehrerin: Renate	PRIESTEREGG BAD Himmelbecken
mama thresl	07:30 - 11:00 Uhr	FRÜHSTÜCK	mama thresl
	09:30 - 13:00 Uhr	WANDERUNG ZUM BIRNBACHLOCH – MIT MÖGLICHKEIT ZUM EISBADEN Eine etwa einstündige Wanderung, stetig bergauf durch unterschiedlichste Vegetationen, bringt uns nach einem kurzen Stück über felsiges Gelände zur Birnbachlochquelle. Hier kannst Du mit Daniel eisbaden oder einfach nur die beeindruckende Natur genießen! Level: All Lehrer: Daniel Ruppert und Annette Tip: Festes Schuhwerk für alle empfohlen / Handtuch & Badesachen für die Eisbader	Fahrgemeinschaften Treffpunkt mama thresl Ziel Parkplatz Ullachtal
	10:00 - 11:15 Uhr	 ASTHANGA FÜR EINSTEIGER Kraftvolle und konzentrierte Bewegungen bringen Körper und Geist in Fokus. Level: Beginner Lehrer: Daniel Rakusch	mama thresl think tank
PRIESTEREGG	11:30 - 12:30 Uhr	 HELLO ANIMAL FLOW In 75 Minuten erlernst Du die Basics für Deinen Einstieg in ein dynamisches Bewegungskonzept, das weitaus mehr bietet, als das Imitieren von tierischen Bewegungsmustern. Level: Medium Lehrer: Sascha	mama thresl think tank
	11:00 - 12:30 Uhr	 INSIDE FLOW Die wohl schönste und modernste Form, Vinyasa Flow zu praktizieren! Zu moderner Musik wird in dieser Stunde eine perfekt abgestimmte Choreographie mit Asanas aufgebaut, in der jede Atembewegung zu einer Körperbewegung führt. Level: All – Aufbau für Einsteiger Lehrerin: Nina Musiker: Marc Spieler	PRIESTEREGG Naturpool
	12:30 - 14:00 Uhr	SNACKPOINT	PRIESTEREGG




 ASHTANGA  HATHA YOGA  VINYASA YOGA  INSIDE FLOW YOGA  FASZIEN YOGA  YIN YOGA  ANIMAL FLOW

3. YOGA MOUNTAIN DAYS / 21. - 25.05.2023





			Location
PRIESTEREGG	14:00 - 15:15 Uhr  	GO WITH THE FLOW – BIS DU AUF DEINEN HÄNDEN STEHST Es erwartet Dich eine kraftvolle, spielerische Handbalance Klasse. Level: Medium Lehrerin: Roberta Musiker: Marc Spieler	PRIESTEREGG Naturpool
	14:00 - 15:00 Uhr 	STRECHTY FEEL GOOD FLOW Wir erkunden bekannte Asanas und neue Varianten – ganz zur Freude Deiner Faszien. Im Fokus unserer Erforschungstour stehen dabei unsere Körperseiten und Hüften. Unser Trip endet mit Atemübungen. Level: All Lehrerin: Katja Musiker: Domenico	PRIESTEREGG Plattformen
	16:30 - 18:30 Uhr	WIM HOF METHODE – ATMUNG & KÄLTE Die Wim Hof Methode ist eine Möglichkeit, zwei natürliche innere Kräfte anzuzapfen, Sauerstoff und Kälte. Dabei werden drei Säulen: Atmung, Kälte und Mindset kombiniert. Lehrer: Daniel Level: All Musiker: Domenico	PRIESTEREGG BAD & Naturpool
mama thresl	16:00 - 16:50 Uhr	CORE BALANCE Mit verschiedenen Balance- und Stabilitätsübungen stärkst Du nicht nur Deine Körpermitte, sondern sorgst für eine aufrechte Haltung. Es darf geschwitzt werden, denn neben den Bauchmuskeln freut sich Dein ganzer Körper über diesen kraftvollen Powerkurs! Level: All Lehrer: Peter	mama thresl think tank
	17:00 - 18:00 Uhr  	MOONRISE UNWIND – LUNAR FLOW Herz-inspirierter, weiblicher Yoga Flow, Breathwork, Movement Meditation & Ritual für Embodiment, Körperweisheit, Intuition und die Verbindung zu den Rhythmen und Zyklen der Mondin und der Natur. Level: All Lehrerin: Christine Musikerin: Sabine SoulJam	mama thresl think tank
	19:15 & 19:45 Uhr	Shuttle zum PRIESTEREGG	vor dem mama thresl
	20:00 Uhr	ABENDESSEN HUWI'S ALM IM PRIESTEREGG – Variation vom Hut Musiker: Jay Frog	PRIESTEREGG
	23:00 & 0:30 Uhr	Shuttle retour vom PRIESTEREGG zum mama thresl	
	DIENSTAG, 23.05.2023		
mama thresl	07:00 - 08:00 Uhr	WIM HOF METHODE – ATMUNG Atemmeditation mit Musik. Lerne hier die Kraft der Wim Hof Atmung (Vorbereitung für das anschließende Eisbaden). Level: All Lehrer: Daniel Ruppert Musiker: Domenico	mama thresl Wohlbereich
	08:00 - 09:00 Uhr	WIM HOF METHODE – KÄLTE Eisbaden im Schwarzeleobach. Lerne hier die Energie der Kälte beherrschen und nutzen. Level: All Lehrer: Daniel Ruppert	Fahrgemeinschaften Treffpunkt mama thresl
	07:30 - 08:30 Uhr 	MORNING FLOW – HAPPY HIPS Eine entspannte und bewegliche aber auch kräftige Hüfte ist wichtig für innere und äußere Stabilität. Level: All Lehrerin: Roberta	mama thresl think thank
	07:45 - 08:30 Uhr	YOGA MEETS LAUFEN Starte Deinen Tag mit einem Lauf durch die Leoganger Bergwelt – kombiniert mit kräftigenden Yogaübungen! Level: All Lehrerin: Annette	Treffpunkt mama thresl
PRIESTEREGG	06:45 - 07:15 Uhr	FOCUS – HEALING Morgenmeditation auf den Yoga Plattformen Level: All Lehrerin: Renate	PRIESTEREGG Plattformen
	07:45 - 08:30 Uhr 	MORNING ANIMAL FLOW „Welcome Back to Animal Flow“ - aufbauend auf Einheit #1 vom Vortag werden in dieser Session weitere Bewegungen vermittelt, die dann zum Schluss auch in einem Flow gemeinsam ausgeführt werden. Level: All Lehrer: Sascha	PRIESTEREGG BAD Ruheraum oder Naturpool
	07:45 - 08:20 Uhr 	AQUA YOGA Durch den Wasserwiderstand wird die Muskelarbeit verstärkt, die Gelenke werden geschont und die Durchblutung des Gewebes gesteigert. Level: All Lehrerin: Renate	PRIESTEREGG BAD Himmelbecken
	07:30 - 11:00 Uhr	FRÜHSTÜCK	mama thresl
mama thresl	10:30 - 12:30 Uhr 	FASZIEN WORKSHOP: FABULOUS FASCIA Das Motto dieser Einheit: Glückliche Faszien! In einer kurzen Einführung lernst Du verschiedene Tools und Methoden kennen, um Dein Faszien-Gewebe vital und geschmeidig zu halten. Unsere Praxis führt uns durch Federn und Springen, multidimensionales Dehnen, fasziale Selbstmassage und feinfühliges Spüren. Eine Wellness-Session für Deine Faszien! Level: All Lehrerin: Katja	mama thresl think tank

3. YOGA MOUNTAIN DAYS / 21. - 25.05.2023

Location













mama thresl	10:30 - 15:30Uhr	E-BIKE-TOUR UND EISBADEN IM STOISSENGRABEN Info und Anmeldung an der mama thresl Rezeption Level: All Begleitung: Flo, Peter & Daniel Ruppert	mama thresl Treffpunkt Rezeption
	10:00 - 14:30Uhr	DER BERG RUFT – WALK & YOGA AM ASITZ Mit der Asitzgondel geht's hoch auf den Berg. Oben angekommen gibt es eine leichte Wanderung zum Speicherteich - wenn das Wetter es zulässt, gibt es hier eine tolle Yogaeinheit am Berg! Bei schlechter Wetterlage wandern wir weiter zum Naturkino und lassen bei einer Meditation die Bergwelt auf uns wirken! Level: All Lehrerinnen: Roberta, Renate & Annette Musiker: Domenico Tipp: Festes Schuhwerk und Yogamatte mitnehmen	mama thresl Treffpunkt Rezeption
PRIESTEREGG	10:30 - 12:00 Uhr	 ASHTANGA PLAYGROUND Ashtanga Yoga ist einer der besten Wege, Meditation in Bewegung zu erfahren. Die festgelegte Übungsreihenfolge, in der jede Asana über 5 Atemzüge lang gehalten wird, erlaubt es den Übenden, tief in die Praxis einzutauchen und alles andere zu vergessen. Level: All Lehrer: Daniel Rakusch	PRIESTEREGG BAD oder Naturpool
	MITTAGS	LUNCH BOX VOM MAMA THRESL	
mama thresl	15:00 - 16:00 Uhr	 THE MAGIC OF FLOW 60 Minuten, in welchen Nina eine gesunde Ausrichtung mit Vinyasa Flow zu moderner Musik und einem tiefen Stretch verbindet. Eine liebevoll abgerundete Stunde, die Freude bereitet und auf allen Ebenen nachwirkt. Level: Beginner - Medium Lehrerin: Nina Musiker: Marc Spieler	mama thresl think tank
	16:00 - 16:30 Uhr	ENSPANNUNGSMEDITATION Loslassen und auflösen – Lasse Deinen Tag entspannt ausklingen. Level: All Lehrerin: Renate Musiker: Domenico Special: anschließender Saunaaufguss (ca. 16:45 Uhr)	mama thresl Wohlfühlbereich
	16:30 - 17:30 Uhr	 BREATHING BODY: Ein Breathwork & Movement Ritual Neben einem sanften, kurzen, femininen Yoga & Movement Flow kann diese Session durch die 30-minütige Atempraxis, die mit unserem Unterbewusstsein arbeitet, tief gehen, Energien bewegen & Emotionen auslösen. Sie hat verschiedene Kontraindikationen, worauf zu Beginn der Session noch eingegangen wird. Level: All Lehrerin: Christine Musikerin: Sabine SoulJam	mama thresl - think tank
Krallerhof	18:45 - 19:45 Uhr	VORTRAG: WIM HOF METHODE – MINDSET Energie, Motivation und Konzentration sind nicht nur eine Frage der inneren Einstellung, sondern auch des richtigen Stoffwechsels und der richtigen Biochemie. Durch die Wim Hof Methode und ihren drei Säulen balancieren wir unsere Biochemie auf natürliche Weise, verbessern unseren Energiehaushalt, unsere Motivation und unseren Fokus. Hier erfährst Du das „Wie“ und das „Warum“. Redner: Daniel Ruppert	Krallerhof Café am See in der „Atmosphäre“
	20:00 Uhr	SCHMANKERLMARKT	mama thresl

MITTWOCH, 24.05.2023

mama thresl	07:00 - 08:00 Uhr	WIM HOF METHODE – ATMUNG Lerne hier die Kraft der Wim Hof Atmung als Vorbereitung für das Eisbaden. Level: All Lehrer: Daniel Ruppert Musiker: Domenico	mama thresl Wohlfühlbereich
	08:00 - 09:00 Uhr	WIM HOF METHODE – KÄLTE Eisbaden im Schwarzleobach. Lerne hier die Energie der Kälte beherrschen und nutzen. Level: All Lehrer: Daniel Ruppert	Treffpunkt Rezeption mama thresl
	07:45 - 08:30 Uhr	  RISE & SHINE SLOW FLOW Begrüße den Tag mit einem gemütlichen Flow, um Deinen perfekten Groove für den Tag zu finden. Dabei werden wir Deine linke und rechte Körper- und Hirnhälfte mit kleinen Challenges freundlich wecken). Sanfte Dehnungen und Atemübungen schließen unsere Praxis ab, so dass Du belebt und ausgeglichen zugleich in den Tag startest. Level: All Lehrerin: Katja	mama thresl think tank
	07:45 - 08:30 Uhr	YOGA MEETS LAUFEN Starte auch diesen Tag mit einem Lauf durch die Leoganger Bergwelt – kombiniert mit kräftigenden Yogaübungen! Level: All Lehrerin: Annette	Treffpunkt mama thresl
PRIESTEREGG	07:00 - 07:30 Uhr	MEDITATION „DEINE INTENSION“ Setze Dir Deinen Anker. Level: All Lehrerin: Renate	PRIESTEREGG Plattformen oder BAD
	07:45 - 08:30 Uhr	  MORNING FLOW – MOBILITY FLOW Fließende, langsame Bewegungen zeichnen die Klasse aus. Bewegliche Gelenke, eine aufrechte Haltung und ein gutes Gefühl warten am Ende der Stunde auf Dich. Level: Medium Lehrerin: Roberta	PRIESTEREGG BAD Ruheraum oder Terrasse

 ASHTANGA  HATHA YOGA  VINYASA YOGA  INSIDE FLOW YOGA  FASZIEN YOGA  YIN YOGA  ANIMAL FLOW

3. YOGA MOUNTAIN DAYS / 21. - 25.05.2023

			Location
	07:45 - 08:30 Uhr	 AQUA YOGA Durch den Wasserwiderstand wird die Muskularbeit verstärkt, die Gelenke werden geschont und die Durchblutung des Gewebes gesteigert. Level: All Lehrerin: Renate	PRIESTEREGG BAD Himmelbecken
	07:30 - 11:00 Uhr	FRÜHSTÜCK	mama thresl
mama thresl	10:00 - 11:15 Uhr	  ASANA RAVE Yoga kann auch laut; moderne Beats tragen Dich durch einen kraftvollen, dynamischen Vinyasa Flow. Level: Medium – Advanced Lehrer: Daniel Rakusch	mama thresl think tank
	11:30 - 12:45 Uhr	WORKOUT Mit Ausdauerintervallen treiben wir unseren Puls nach oben und trainieren dazu noch Beine, Po, Arme, Schultern, Bauch und Rücken – Dein Herzkreislaufsystem und Deine Muskulatur werden es Dir danken! Let's sweat together! Level: All (ist schon a bissal anstrengend) Lehrer: Peter	mama thresl think tank
PRIESTEREGG	11:00 - 12:30 Uhr	 BODY PRAYER Wir fließen in dieser ganzheitlich-dynamischen Energetic Vinyasa Session mit Yoga, Kriya, Movement Meditation, dynamic & meditativem Flow, Sound und Breath durch alle fünf Elemente: Erde, Wasser, Feuer, Luft und Äther. Eine magische Reise in die kraftvollen Facetten unserer Selbst - sanft & spielerisch, sinnlich & ekstatisch, dynamisch & meditativ. Level: All Lehrerin: Christine Musikerin: Sabine SoulJam	PRIESTEREGG Plattformen
	11:00 - 12:30 Uhr	 MUSIC FLOW Ninas Flow bringt Deine Energie und Deinen Atem zu guten Rythmen der Musik ins Fließen. Die Choreo ist einfach und lässig. Level: All Lehrerin: Nina Musiker: Marc Spieler	PRIESTEREGG BAD oder Naturpool
	12:30 - 14:00 Uhr	SNACKPOINT PRIESTEREGG	
PRIESTEREGG	13:30 - 15:00 Uhr	WIM HOF METHODE – KÄLTE Wir treffen uns im PRIESTEREGG und wandern gemeinsam ca. 40 Minuten zum Birnbach, um dort ein Eiswasserbad zu nehmen. Lerne hier die Energie der Kälte beherrschen und nutzen. Level: All Lehrer: Daniel Ruppert	Treffpunkt PRIESTEREGG
	14:00 - 15:00 Uhr	  STRETCH & RELAX Lass in dieser Stunde, eingebettet in die wunderbare Natur Leogangs, durch Breathwork, Meditation und durch gut ausgerichtete Asanas Körper und Geist eins werden! Level: All Lehrerin: Annette Musiker: Jay Frog + Marc	PRIESTEREGG Naturpool
	14:00 - 15:00 Uhr	ATHLETIC WORKOUT Ein starker Körper braucht auch eine gute Beweglichkeit. Beides trainieren wir in Kombination aus kraftvollen Übungen für den gesamten Körper. Im Fokus stehen besonders eine stabile Schulter, ein starker, fitter Rücken und ein knackiger Po. Fühl dich stark und beweglich nach diesem Powerkurs! Level: All Lehrer: Peter	PRIESTEREGG Plattformen
mama thresl	16:30 - 17:45 Uhr	 YIN YOGA Eine absolute Wohltat für Deinen Körper – gerade wenn Du viel geleistet hast! 75 Min. gefüllt mit lang gehaltenen Stretches, die bis in die Tiefe Deines Körpers auf faszialer Ebene wirken. Dieser Kurs ist sanft, ruhig, entspannend und meditativ und ein absolutes Muss für alle, die ihrem Körper viele Impulse geliefert haben. Level: All Lehrerin: Mathilde	mama thresl think tank
	19:15 - 19:45 Uhr	Shuttle zum PRIESTEREGG	
	20:00 Uhr	ABENDESSEN HUWI'S ALM Schmankerl aus der PRIESTEREGG-Küche Abschlussparty mit Live DJs	
	23:00 - 00:30 Uhr	Shuttle retour vom PRIESTEREGG zum mama thresl	
	DONNERSTAG, 25.05.2023		
mama thresl	07:15 - 08:15 Uhr	  TIME TO SAY GOODBYE Wir lassen gemeinsam die YOGA MOUNTAIN DAYS ausklingen. Level: All Lehrerinnen: Annette, Renate, Roberta Musiker: Marc Spieler + Nico	mama thresl think tank
	08:30 - 09:30 Uhr	  TIME TO SAY GOODBYE Wir lassen gemeinsam die YOGA MOUNTAIN DAYS ausklingen. Level: All Lehrerinnen: Annette, Renate, Roberta Musiker: Marc Spieler + Nico	mama thresl think tank
	07:30 - 11:00 Uhr	FRÜHSTÜCK und CHECK OUT	

Änderungen sind vorbehalten und werden tagesaktuell mitgeteilt.