

YOGARETREAT

HIKE - YOGA - RELAX

mit Renate, Annette, Robert a
Donnerstag, den 21.09. - Sonntag, den 24.09.2023

DONNERSTAG:

ab 15.00 Uhr Check in - in die Zimmer
16.00 – 17.15 Uhr Welcome Stunde think tank
19.00 Uhr Dinner @mama thresl - Trüffelgnocchi mit Saibling
ab 21.00 Uhr LIVE DJ Clubbing @Island Bar bis 0.30 Uhr

FREITAG:

7.00 – 7.45 Uhr Atemtraining think tank
8.00 – 9.00 Uhr Morning Flow think tank
9.00 – 11.00 Uhr Frühstück
11.00 Uhr START WANDERUNG
Gondelfahrt Asitz – mit der Saalfelden Leogang Card inklusive
4 Gipfeltour – Spüre die Kraft vom Gipfel-(sieg) ☺
evtl. Gang ins kalte Wasser am Speicherteich
Jause & Kaiserschmarrn in der Alten Schmiede
11.00 Uhr START BIKETOURE
Über Schwarzbachtal/oder über Forsthofalm – Mittelstation über die LE02
zur Lindlalm: Jause & Kaiserschmarrn
evtl. Gang ins kalte Wasser im Schwarzeleobach
ca. 15.00 Uhr Retour im mama thresl
16.00 Uhr Shuttle ins PRIESTEREGG – ausgerüstet mit Sportkleidung + Abenddress
16.30 – 17.15 Uhr Yoga Flow auf den Plattformen/BAD
17.45 – 18.15 Uhr AQUA Yoga
18.30 Aufguss
20.00 Uhr Dinner@ Huwi's Alm - ½ Hut ½ Kasnockn Menü
Retourshuttle auf Abruf
DJ Clubbing @Island Bar bis 0.30 Uhr

SAMSTAG:

6.45 Uhr Fahrgemeinschaften zum PRIESTEREGG
7.00 – 7.45 Uhr Meditation auf den Plattformen
8.00 – 9.00 Uhr Morning Flow Plattformen
7.00 – 7.45 Uhr Silenc Walk
8.00 – 9.00 Uhr AQUA Yoga – BAD
9.30 Uhr Frühstück @mama thresl
14.00 – 15.00 Uhr Yoga think tank – Workshop?
15.30 – 16.30 Uhr Yoga think tank – Workshop?
17.00 – 18.00 Uhr Gesichtsyoga,....
18.30 Uhr Aufguss Wohlfühlbereich
20.15 Uhr Dinner @mama thresl
BBQ mit Dessert
ab 21.00 Uhr LIVE DJ Clubbing @Island Bar bis 0.30 Uhr

SONNTAG:

8.00 – 9.00 Uhr Time to say goodbye – YOGA
Frühstück und Check out bis 11.00 Uhr