

Hike – Yoga – Relax

21.9. bis 24.9.2023

Donnerstag, 21.9.2023

- 16:00-16.45 Uhr Welcome-Stunde
17:00-18:00 Uhr Atemtraining nach Wim Hof mit Vorbereitung zum Kaltwasserbaden
19:00 Uhr Dinner @mama thresl

Freitag, 22.9.2023

- 7:15-7:45 Uhr Meditation
8:00-9:00 Uhr Yoga Morning-Flow im mama thresl
ab 11:00 Uhr PRIESTEREGG TAG mit Wanderung zum Birnbachloch
Shuttle um 11:00 Uhr ab mama thresl (alles fürs PRIESTEREGG Bad schon mitnehmen)

- Wanderung zum Birnbachloch
- Kaltwasserbaden im Birnbach
- Pause – Snack
- Check-in im PRIESTEREGG Bad
- Saunaaufguss mit Peeling
- Gesichtsyoga mit Gua Sha Massage und Meditation
- Relaxen im PRIESTEREGG Bad

- 20:00 Uhr Dinner @Huwi's Alm
Retourshuttle

Samstag, 23.9.2023

- 8:00 Uhr Hike♥ - Peter Wiechentaler Hütte mit Möglichkeit Klettersteig Persailhorn oder über Stoißengraben retour – oder über Steinalm retour
17:00-18:00 Uhr Yin Yoga
19:00 Uhr BBQ @mama thresl

Sonntag, 24.9.2023

- 7:45-9:00 Uhr Time to say goodbye – Schöner Abschluss YogafLOW