

## YOGA HEALTH Days 15.10. – 19.10.2023

### Sonntag, den 15.10.2023

16.00 Uhr Welcome Stunde im think tank oder am Rooftop @mama thresl  
19.00 Uhr Dinner @mama thresl

### Montag, den 16.10.2023

7.15 – 8.00 Uhr Aktivierendes Atemtraining nach WIM HOF mit Meditation @mama thresl  
8.15 – 9.15 Uhr DETOX Yoga Einheit @mama thresl  
9.30 – 11.00 Uhr gemütliches Frühstück  
11.30 Uhr Treffpunkt vorm Haus - Shuttle zum Birnbachlochparkplatz

- Kleidung für das PRIESTEREGG BAD und Kleidung fürs Abendessen extra eingepackt mitnehmen!

Wanderung Hängebrückenrunde mit Pause und Möglichkeit zum Kaltwasserbaden im Birnbach

- Handtuch + Badeanzug mitnehmen!
- Gute Schuhe, bequeme Kleidung, auch etwas Warmes zum drüberziehen – Zwiebellook ☺

Ca. 13.30/14.00 Uhr Ankunft PRIESTEREGG  
Yoga meets HIT Einheit – es darf ruhig geschwitzt werden ;-)  
auf den Plattformen, am Naturpool oder im Zelt

15.30 Uhr Snackpoint @Huwi's Alm  
17.00 Uhr Check in PRIESTEREGG BAD  
18.00 Uhr Rauchaunaufguss mit anschließenden, gemeinsamen Kaltwassertip im Naturpool  
anschließend Relaxen im PRIESTEREGG BAD  
danach Dinner @PRIESTEREGG BAD

### Dienstag, den 17.10.2023

„RUHE AM BERG“  
6.00 Uhr Treffpunkt vorm Haus – Shuttle auf den Asitz  
Silence Walk zum Gipfelkreuz  
Sonnenaufgangswalk zum Naturkino – Atmung und Meditation am Berg  
ca. 9.30/10.00 Uhr Gondelfahrt ins Tal  
10.00 – 11.00 Uhr Frühstück & Pause  
14.00 – 15.00 Uhr Faszien Yoga @mama thresl  
15.15 – 16.00 Uhr Snack @mama thresl  
17.00 – 18.00 Uhr Yin Yoga im think tank

18.30 Saunaaufguss im Wohlfühlbereich  
20.00 Uhr Dinner @mama thresl

Mittwoch, den 18.10.2023

„ALLES FLIEßT – be like water“  
7.45 Uhr Treffpunkt vorm Haus - Shuttle zum PRIESTEREGG  
8.15 – 9.00 Uhr Yoga Vinyasa Flow – alles kommt ins fließen  
am Naturpool oder PRIESTEREGG BAD  
  
9.15 – 9.45 Uhr AQUA YOGA im Himmelbecken  
  
10.00 – 11.00 Uhr Frühstück  
  
13.00 Uhr Treffpunkt vorm Haus - Shuttle zum Bad Haus  
kurze Wanderung zum PRIESTEREGG  
  
14.00 Uhr Atemtraining nach WIM HOF im Zelt oder Naturpool  
  
anschließend check in im PRIESTEREGG BAD & Snack in der Ferdl Stube  
  
17.00 Uhr Kaltwasserbaden im Naturpool  
  
anschließend Saunaaufguss in der Rauchauna mit Körperpeeling  
  
18.00 Uhr Gesichtsyoga mit Leberwickel und Meditation  
  
20.00 Uhr Dinner @Huwi's Alm

Donnerstag, den 19.10.2023

8.00 – 8.45 Uhr Abschluss Yoga Stunde „time to say goodbye“