

Embodiment Boost Retreat

DEIN YOGA RETREAT FÜR MEHR KÖRPERBEWUSSTSEIN

4. - 7. SEPTEMBER 2025



Anmeldung

hier!

info@mama-thresl.com
0043 6583 20 800

Details

mama thresl,
Sonnberg 252,
Leogang,
Österreich

ÜBER UNS



ANNA GRAEFENHAN
INHABERIN UND GRÜNDERIN
VOM YOGA PALAIS &
FACE SPINE YOGA

Anna Graefenhan, Gründerin von Yoga Palais Erfurt, FaceSpine Yoga und dem Namasdays Festival, verkörpert moderne, alltagsnahe Yoga-Praxis. In ihrem Retreat erlebst du eine kraftvolle Kombination aus dynamischen Asanas und meditativen Praktiken, die Körper und Geist stärken und dein Herz berühren.

Für Anna ist Yoga Präsenz – HIER und JETZT. Authentisch. Lebendig. Mit dem Herzen fühlen. Ihr Unterricht fördert Sicherheit, Selbstliebe und innere Stärke. Yoga ist für sie innere Ruhe – verbunden, tief, und im Einklang mit dem Atem.



DORIS VÖLKL
YOGA LEHRERIN UND LEITUNG
DES YO YOGA-STUDIO

Doris Völkl leitet das YO Yoga-Studio in Hilpoltstein und unterrichtet auf Festivals und bei Weiterbildungen. Sie liebt die Vielfalt von Yoga mit all seinen Facetten. Und genau das wird es beim gemeinsamen Retreat mit Anna geben.

Yoga bedeutet für sie die Verbindung zu sich finden, das aktive Erleben fördern und wertvolle Momente für sich und in der Gruppe schaffen.

WAS DICH ERWARTET

Wir freuen uns, dich zu einem kraftvollen und inspirierenden Retreat einzuladen. Gemeinsam mit dir möchten wir eine Balance zwischen dynamischen Asanas, meditativen Praktiken und tiefen Entspannungsangeboten finden.

Mit der FaceSpine Yoga Methode, Inside Flow und Yin Yoga unterstützen wir dich dabei, dein Körperbewusstsein zu stärken und mehr innere Ruhe zu finden.

Wir möchten dir helfen, mehr Präsenz in deinem Alltag zu entwickeln und durch bewusstes Atmen und achtsame Bewegungen tiefen Frieden zu erfahren.



SCHWERPUNKTE

FaceSpine Yoga:

Fokus auf Körperwahrnehmung und Rückengesundheit.

Yin Yoga:

Sanfte Dehnungen und tiefe Entspannung.

Inside Flow:

Fließende Bewegungen im Rhythmus der Musik.

Sound Bath:

Tiefe Entspannung durch reine, heilende Klänge.

Atemtechniken nach Wim Hof:

Kaltwasserbaden und Sauna für tiefes Detox.

UNTERKUNFT

Herzlich, frech und nie
tierisch ernst. Ein
Domizil für aktive Gäste,
die Berge und Natur
genauso wie eine
gesellige Zeit mit
Freunden lieben. Die es
spannend finden, wenn
heimische
Handwerkskunst auf
modern in Szene
gesetzte
Naturmaterialien trifft.



VERPFLEGUNG

Frühstück und Dinner
sind inklusive. Genieße
finest Burger-Menüs,
Hut- und Kasnock'n
Essen und ein BBQ im
rustikalen Stil. Die
Mahlzeiten sind speziell
darauf abgestimmt,
deine Yoga-Reise zu
unterstützen.



PREISE



ZIMMER IM WOODENSTYLE PLUS

Doppelzimmer

939€ pro Person

Early-Bird bis 01.04.2025: 839€ pro Person

Einzelzimmer

1.209€ pro Person

Early-Bird bis 01.04.2025: 1.109€ pro Person

ZIMMER IM WOODENSTYLE

Doppelzimmer

919€ pro Person

Early-Bird bis 01.04.2025: 819€ pro Person

Einzelzimmer

1.165€ pro Person

Early-Bird bis 01.04.2025: 1.065€ pro Person

WAS IST IM PAKET ENTHALTEN?

- 3 Übernachtungen (Do–So)
- Frühstück und Dinner (exkl. Getränke)
- Zutritt zum Wohlfühlbereich, inkl. Sauna und Bad
- Yoga-Sessions, Kaltwasserbaden & Saunaaufguss



FACESPINE YOGA

FaceSpine Yoga fördert ein gesundes Körpergefühl und eine bewusste Verbindung zu deinem Körper. Durch die gezielte Ausrichtung der Wirbelsäule und das Stärken der Muskulatur verbesserst du deine Haltung und steigerst deine Körperwahrnehmung. Diese Methode hilft, Blockaden zu lösen und das Nervensystem zu beruhigen, wodurch du dich innerlich ausgeglichener fühlst.

YIN YOGA

Yin Yoga ist eine sanfte Praxis, bei der die Asanas für längere Zeit gehalten werden. Sie wirken intensiv auf das Bindegewebe und fördern Flexibilität sowie tiefe Entspannung. Yin Yoga hilft, emotionale und körperliche Blockaden zu lösen und bringt Ruhe in Körper und Geist.

SOUND BATH

Ein Sound Bath nutzt die heilenden Klänge von Klangschalen und Gongs, um tiefe Entspannung zu fördern. Die Klänge wirken auf Körper und Geist, lösen Blockaden und harmonisieren deine Energie, sodass du in einen Zustand völliger Ruhe eintauchst.

INSIDE FLOW

Inside Flow verbindet fließende Bewegungen mit Musik und Atmung. Diese dynamische Praxis fördert das Energieniveau, steigert die Körperwahrnehmung und bringt Körper und Geist in Einklang. Durch den Rhythmus der Musik wird jeder Atemzug zu einem bewussten Teil deiner Bewegungspraxis.

YOGAPLAN

Donnerstag

- 17:00 Uhr: Get together & Welcome Yoga
- 19:00 Uhr: Dinner

Freitag

- 8:00 Morning Yoga & Meditation
- 13:00 FaceSpine Yoga
- 15:30 Abfahrt nach PRIESTEREGG - WimHof Breathwork + Eisbaden. Saunaaufguss in der Rauchsauna, freie Zeit im PRIESTEREGG BAD
- 20:00 Dinner auf der Alm

Samstag

- 8:30 Morning Yoga & Meditation / Inside Flow
- 17:00 Restoratives Yoga / Yin & Sound Bath
- 19:00 Dinner

Sonntag

- 8:30 Morning Yoga & Good-Bye Circle



WIR FREUEN UNS AUF DICH!



ANNA
GRAEFENHAN



DORIS
VÖLKL



YOGA-PALAIS@WEB.DE
@YOGAPALAIS

