

PROGRAMM 2025

So. 25.05.

OPENING




Location

MAMA THRESL

16:00 - 17:00 Uhr	WELCOME YOGA MOUNTAIN DAYS ‚Same Same But Different‘ Schwungvolle Moves geballt mit viel FREUDE, KRAFT & SPASS Level: All Lehrerinnen: Renate, Katja Musiker: Marc's Song + Saxophon (oder bei schlechtem Wetter 2 Std 16.00 - 16.45 & 17.00 - 17.45 Uhr)	Rund ums mama thresl
19:30 Uhr	WELCOME DRINK & BEGRÜSSUNG und Vorstellung des Teams	mama thresl
20:00 Uhr	ABENDESSEN	mama thresl

Mo. 26.05.



MAMA THRESL

07:00 - 08:00 Uhr	 WIM HOF METHODE – ATMUNG Lerne hier die Kraft der Wim Hof Atmung (Vorbereitung für Eisbaden im Schwarzleobach). Level: All Lehrer: Daniel Ruppert	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	Fahrgemeinschaften Treffpunkt mama thresl
07:30 - 08:30 Uhr	 GOOD MORNING YOGA MOUNTAIN DAYS Mobilisierender & kräftigender Flow für Deinen ersten Tag der YMD Level: All Lehrerin: Annette	mama thresl think tank

PRIESTEREGG

06:00 - 06:30 Uhr	 SONNENAUFGANGS-MEDITATION Level: All Lehrerin: Renate	PRIESTEREGG Meditationsbänke / Zelt
06:45 - 07:20 Uhr	 BEWEGTE MEDITATION Level: All Lehrerin: Renate Musik: Nico	PRIESTEREGG Plattformen / Zelt
07:45 - 08:20 Uhr	AQUA YOGA Große Wirkung durch die Kraft des Wassers. Level: All Lehrerin: Renate	PRIESTEREGG BAD Himmelbecken
07:45 - 08:45 Uhr	 FASCIAL MORNING Entspannung für Dein Bindegewebe. Level: All Lehrerin: Katja Musik: Nico	PRIESTEREGG BAD
07:30 - 08:30 Uhr	 SUP BOARD YOGA Ganzkörpertraining, bei dem der Spaß nicht zu kurz kommt. Level: All Lehrerin: Lisa	SEEHÜTTEN See
07:30 - 11:00 Uhr	FRÜHSTÜCK	mama thresl



MAMA...

10:00 - 11:30 Uhr	TRY TO FLY - HANDBALANCEN WORKSHOP Probier dich in Handbalancen & hebe ab! Level: Beginner Lehrer: Roberta	mama thresl think tank
10:30 - 13:00 Uhr	 ATEMWORKSHOP - WIM HOF METHODE kurze Wanderung mit anschließendem Eisbad im Birnbach an der Hängebrücke Du brauchst: Wanderschuhe, Handtuch, Badesachen Level: Beginner Lehrer: Daniel Ruppert	PRIESTEREGG BAD / Ruheraum
11:00 - 12:15 Uhr	 INSIDE FLOW "Vinyasa Flow on beat – lass Dich von der Musik durch die Asanas tragen". Zu moderner Musik werden Asanas in harmonischer Choreographie aufgebaut. (Bei schlechtem Wetter im Zelt um 11:45 Uhr) Level: All Lehrerin: Nina Musiker: Marc Spieler	Naturpool












5. YOGA MOUNTAIN DAYS / 25.-29.05.2025

			Location
PRIESTEREGG	10:30 - 11:30 Uhr	 BODY PRAYER Energetic Vinyasa Session mit Yoga, Kriya, Movement Meditation, dynamic & meditativem Flow, sound und Breath durch alle fünf Elemente: Erde, Wasser, Feuer, Luft und Äther. Level: All Lehrerin: Christine Musikerin: Sabine SoulJam	PRIESTEREGG Plattformen / Zelt
	11:00 - 12:00 Uhr	 SUP BOARD YOGA Ganzkörpertraining, bei dem der Spaß nicht zu kurz kommt. Level: All Lehrerin: Lisa	SEEHÜTTEN See
	12.30 - 14:00 Uhr	SNACKPOINT	PRIESTEREGG
PRIESTEREGG	14:00 - 15:00 Uhr	 YOGA FLOW - FASZIEN What a Faszien Feeling – erlebe Deine Faszien als Sinnesorgan. Level: All Lehrerin: Katja Musiker: Marc Spieler	PRIESTEREGG Naturpool / Zelt / Ruheraum
	14:00 - 15:00 Uhr	 YOGA FLOW Meet your higher self Level: All Lehrer: Daniel Rakusch Musiker: Trommler	PRIESTEREGG Plattformen / Zelt
	14:00 - 15:00 Uhr	 SUP BOARD YOGA Ganzkörpertraining, bei dem der Spaß nicht zu kurz kommt. Level: All Lehrerin: Lisa	SEEHÜTTEN See
	14:15 - 15:15 Uhr	 GESICHTSYOGA Trainiere und entspanne Deine Gesichtsmuskulatur - Anti Aging pur Level: All Lehrerin: Aleksandra	PRIESTEREGG BAD Ruheraum / Terrasse
	15:30 - 16:30 Uhr	 YIN YOGA Loslassen, Entspannen und Wohlfühlen Level: All Lehrerin: Aleksandra	PRIESTEREGG BAD Ruheraum / Terrasse
	16:45 - 17:15 Uhr	 ATMEN - KALTWASSERSCHWIMMEN - SAUNAAUFGUSS mit der Möglichkeit gleich im PRIESTEREGG zu bleiben für das Abendessen Level: All Lehrerin: Renate & Daniel Ruppert	PRIESTEREGG BAD
MAMA THRESL	16:00 - 17:00 Uhr	COMPLETE BODY-WORKOUT Intensives HIT-Training für Bauch, Beine, Po. Let's sweat together! Level: All (ist schon a bissal anstrengend) Lehrer: Peter	mama thresl think tank
	17:00 - 18:00 Uhr	 YIN YOGA Loslassen, Entspannen und Wohlfühlen Level: All Lehrerin: Roberta	mama thresl Wohlfühlbereich
	17:15 - 18:00 Uhr	 STRETCH & RELAX Ruhige, entspannte 45 Minuten zum Regenieren. Level: All Lehrer: Peter	mama thresl think tank
	19:15 & 19:45 Uhr	Shuttle zum PRIESTEREGG	vor dem mama thresl
	20:00 Uhr	ABENDESSEN HUWI'S ALM – Variation vom Hut Musiker: YMD DJ's	PRIESTEREGG
23:00 & 0:30 Uhr	Shuttle retour vom PRIESTEREGG zum mama thresl		















Di. 27.05.

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	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	Fahrgemeinschaften Treffpunkt mama thresl

5. YOGA MOUNTAIN DAYS / 25.-29.05.2025

		Location
MAMA...	07:30 - 08:30 Uhr  GOOD MORNING FLOW HAPPY HIPPS Starte frisch, beweglich und voller Energie mit einer Vinyasa Klasse in den Morgen Level: All Lehrerin: Roberta	mama thresl think tank
PRIESTEREGG	06:00 - 06:30 Uhr  SONNENAUFGANGS-MEDITATION Level: All Lehrerin: Renate	PRIESTEREGG Meditationsbänke / Zelt
	06:45 - 07:20 Uhr  BEWEGTE MEDITATION Level: All Lehrerin: Renate Musik: Nico	PRIESTEREGG Plattformen / Zelt
	07:45 - 08:20 Uhr AQUA YOGA Große Wirkung durch die Kraft des Wassers. Level: All Lehrerin: Renate	PRIESTEREGG BAD Himmelbecken
	07:45 - 08:30 Uhr  YOGA MORNING FLOW - OPEN YOUR ♥ Slow Morning Asana Rave Level: All Lehrer: Daniel Rakusch	PRIESTEREGG BAD Naturpool / Ruheraum
	07:30 - 11:00 Uhr FRÜHSTÜCK	mama thresl
MAMA THRESL	08:45 - 09:45 Uhr PETERS POWER PILATES Dich erwartet eine kraftvolle Stunde, dabei stärken wir gezielt Core und Bauchmuskulatur Level: All Lehrer: Peter Musik: eigene	mama thresl think tank
	10:00 - 11.00 Uhr  POWER UP & SLOW DOWN Faszien Edition – einer aktivierenden Asanaspraxis folgt Entspannung pur Level: All Lehrerin: Katja Musik: eigene	mama thresl think tank
	10:00 - 12:15 Uhr  WALK & TALK mit „Wimhof“ Daniel Treffpunkt: mama thresl – Auffahrt mit der Gondel KURZE WANDERUNG ZUM OBEREN SPEICHERTEICH mit Möglichkeit zum ‚Eisbaden‘ Level: All Lehrerin: Daniel Ruppert	mama thresl
	12:30 - 13:30 Uhr YOGA SESSION: mama thresl - PRIESTEREGG <small>Empowered by</small>  lululemon Same Same but different Yoga Flow Level: All Lehrerin: Annette Assistenz: alle Yoga Lehrer*innen Musik: alle	Asitzbräu Terrasse
	ab ca. 13:30 Uhr SNACKPOINT auf der ASITZBRÄU-Terrasse	
MAMA THRESL	15:30 - 16:45 Uhr  SOUL BREATH EXPERIENCE Yoga Movement & Breath Work Session Level: All Lehrerin: Christine Musik: Sabine	mama thresl think tank
	17:00 - 18:00 Uhr  STRETCH & RELAX FLOW Atmen, fließen und genießen! Lass Körper, Geist und Seele ‚eins‘ werden. Verbinde Dich mit Dir und der Musik an diesem wunderbaren Ort. Level: All Lehrerin: Nina Musik: Marc Spieler	mama thresl think tank
	17:00 - 18:00 Uhr  FACE & RELAX YOGA Loslassen und auflösen – Lasse Deinen Tag entspannt ausklingen. Level: All Lehrerin: Aleksandra	mama thresl Wohlfühlbereich
	18:45 - 19:45 Uhr AYURVEDA TALK Ayurveda im täglichen Leben Tipps & Tricks von unseren zwei Ayurveda Expertinnen - traditionelle Weisheiten für modernes Wohlbefinden - ein Weg zu mehr Balance und Gesundheit Referentinnen: Juliane & Malaika	mama thresl think tank
	20:00 Uhr  SCHMANKERLMARKT Musiker: Live DJ Event	mama thresl

Mi. 28.05.

			Location
MAMA...	07:30 - 08:45 Uhr	 GOOD MORNING FLOW Fließende Asanas, Meditation und geübte Atmung - können gleichzeitig die Vorbereitung für das spätere Eisbaden für Dich sein Level: All Lehrer: Annette	mama thresl think tank
PRIESTEREGG	06:00 - 06:30 Uhr	 SONNENAUFGANGS-MEDITATION Level: All Lehrerin: Renate	PRIESTEREGG Meditationsbänke / Zelt
	06:45 - 07:20 Uhr	 BEWEGTE MEDITATION Level: All Lehrerin: Renate Musik: Nico	PRIESTEREGG Plattformen / Zelt
	07:45 - 08:20 Uhr	AQUA YOGA Große Wirkung durch die Kraft des Wassers. Level: All Lehrerin: Renate	PRIESTEREGG BAD Himmelbecken
	07:30 - 08:30 Uhr	 SUP BOARD YOGA Ganzkörpertraining, bei dem der Spaß und die Balance nicht zu kurz kommt Level: All Lehrerin: Lisa	SEEHÜTTEN See
	07:30 - 11:00 Uhr	FRÜHSTÜCK	mama thresl
MAMA...	09:30 - 12:30 Uhr	 WANDERUNG BIRNBACHLOCH mit Eisbaden Level: All Lehrerinnen: Annette & Renate	Treffpunkt mama thresl Rezeption Fahrgemeinschaften
PRIEST...	11:00 - 12:00 Uhr	 SUP BOARD YOGA Ganzkörpertraining, bei dem der Spaß und die Balance nicht zu kurz kommt Level: All Lehrerin: Lisa	SEEHÜTTEN See
MAMA THRESL	10:00 - 11:15 Uhr	 ASANA RAVE Nur Ashtanga Playground Level: Medium - Advanced Lehrer: Daniel Rakusch	mama thresl think tank
	11:30 - 12:15 Uhr	 BODY PRAYER Energetic Vinyasa Session mit Yoga, Kriya, Movement Meditation, dynamic & meditativem Flow, sound und Breath durch alle fünf Elemente: Erde, Wasser, Feuer, Luft und Äther Level: All Lehrerin: Christine Musikerin: Sabine SoulJam	mama thresl think tank
PRIESTEREGG	11:00 - 12:15 Uhr	 SHOULDER, SPINE & HIPS In diesem Workshop mobilisieren & stabilisieren wir Schultergürtel, die Wirbelsäule & das Hüftgelenk. Die präzise Ausführung ausgewählter Asanas helfen Dir dabei Level: All Lehrerin: Roberta	PRIESTEREGG Plattformen / Zelt
	11:00 - 12:15 Uhr	 INSIDE FLOW Inside Flow ist eine kraftvolle, dynamische und zugleich anmutige Yoga-Praxis die Bewegung und Musik in perfekter Harmonie vereint Level: All Lehrerin: Nina	PRIESTEREGG Naturpool
	11:00 - 12:00 Uhr	 BEAUTY YOGA Glow, Ausstrahlung & Entspannung Trainiere und entspanne Deine Gesichtsmuskulatur - Anti Aging Pur Level: All Lehrerin: Aleksandra	PRIESTEREGG BAD Ruheraum
	12:30 - 14:00 Uhr	SNACKPOINT PRIESTEREGG	
PRIESTEREGG	14:00 - 15:00 Uhr	 SUP BOARD YOGA Ganzkörpertraining, bei dem der Spaß und die Balance nicht zu kurz kommt Level: All Lehrerin: Lisa	SEEHÜTTEN See
	14:30 - 15:30 Uhr	 SLOW FLOW Atmen, fließen, genießen! Lass Körper, Geist & Seele ‚eins‘ werden. Verbinde Dich mit Dir und der Musik an diesem wunderbaren Ort. Level: All Lehrerin: Roberta Musik: Marc Spieler	PRIESTEREGG Naturpool
	14:30 - 15:30 Uhr	 YOGA FLOW Asana Rave Level: All Lehrer: Daniel Rakusch Musik: Nico	PRIESTEREGG Plattformen / Zelt

