

Magic Mountain Retreat

YOGA | WANDERN | WELLNESS
09. - 12. OKTOBER 2025

DEINE AUSZEIT IN DEN ALPEN!
MIT HEIDI GLENK & HAI NGUYEN

Magic Mountain Retreat

DEINE AUSZEIT IN DEN ALPEN

LUST AUF EIN EXKLUSIVES WOHLFÜHLWOCHENENDE DER BESONDEREN ART? ERLEBE WOHLTUENDES YOGA, WANDERUNGEN INMITTEN ATEMBERAUBENDER NATUR, RELAXTES WELLNESSEN UND AUSGELASSENE GENUSSMOMENTE. TAUCHE EIN IN DIE MAGIE DER BERGE UND BRINGE KÖRPER, GEIST UND SEELE IN BALANCE. LASS EINFACH MAL DIE SEELE BAUMELN UND TANKE PURE LEBENSENERGIE.

WORAUF DU DICH FREUEN DARFST:

- VIELFÄLTIGES YOGAPROGRAMM: FLIESENDES VINYASA YOGA, KRAFTVOLLES POWER YOGA, ENERGETISIERENDES KUNDALINI YOGA UND SANFTES YIN YOGA BRINGEN DICH GANZ IN DEINEN KÖRPER UND SCHENKEN DIR NEUE ENERGIE & BALANCE
- YOGA MIT BERGBLICK: OUTDOORYOGA AUF SPEKTAKULÄREN PLATTFORMEN INMITTEN DER LEOGANGER BERGWELT (WETTERABHÄNGIG)
- MEDITATION & ACHTSAMKEIT: AKTIVE UND GEFÜHRTE MEDITATIONEN HELFEN DIR BEIM ABSCHALTEN UND ZENTRIEREN
- DIE KRAFT DER BERGE MIT OPTIMALEN WANDERBEDINGUNGEN DURCH ATEMBERAUBENDE LANDSCHAFTEN UND TRAUMHAFTE AUSBLICKE
- WELLNESS & GENUSS: ROOFTOP-RELAXEN, SAUNA, LOUNGE UND KREATIVE, REGIONALE KÜCHE GARANTIEREN DIR PURE VERWÖHNMOMENTE
- ERLEBE GEMEINSCHAFT UND INSPIRIERENDE BEGEGNUNGEN UND NIMM DIR GLEICHZEITIG WERTVOLLE ZEIT NUR FÜR DICH
- BEGLEITUNG MIT HERZ & KOMPETENZ: ZWEI ERFAHRENE YOGALEHRERINNEN & OPTIONALES LIFE COACHING UNTERSTÜTZEN DICH AUF DEINER REISE ZU DIR SELBST



Magic Mountain Retreat

DEINE AUSZEIT IN DEN ALPEN

ERLEBE EIN MAGISCHES WOCHENENDE VOLLER ENERGIE, LEICHTIGKEIT UND INNERER RUHE:
ZWISCHEN YOGAMATTE, BERGZAUBER UND GENUSS.

PROGRAMM

DONNERSTAG, 09. OKTOBER

AB 15:00 UHR ANREISE & CHECK IN
17:00 - 18:30 UHR WELCOME YOGA - FEEL GOOD FLOW (HEIDI)
19:00 UHR 3 GÄNGE WELCOME DINNER

FREITAG, 10. OKTOBER

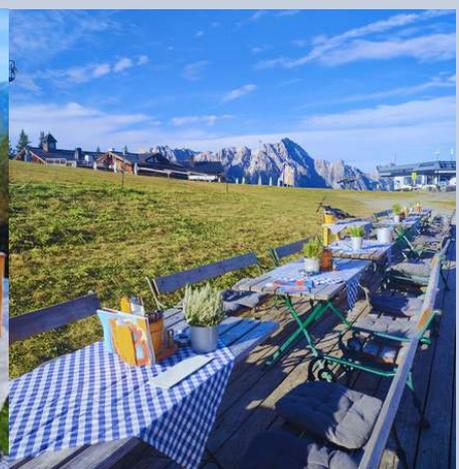
08:30 - 09:30 UHR AKTIVE MEDITATION (HEIDI)
09:30 - 11:00 UHR GOURMET FRÜHSTÜCKSBUFFET
12:00 - 13:30 UHR MOUNTAIN VIEW YOGA - STRONG & BEAUTIFUL (HEIDI)
17:45 - 18:45 UHR SOFT YIN YOGA MEETS KUNDALINI (HAI)
19:45 UHR HÜTTENABEND AUF DER HUWI'S ALM

SAMSTAG, 11. OKTOBER

8:30 - 9:30 UHR WAKE UP KUNDALINI MEDITATION (HAI)
9:30 - 11:00 UHR GOURMET FRÜHSTÜCKSBUFFET
12:00 - 13:30 UHR HAPPY HIPS VINYASA YOGA (HAI)
17:45 - 18.45 UHR RELAX & RENEW RESTORATIVE YOGA (HEIDI)
19:15 UHR FINEST BBQ@MAMA THRESL & LIVE DJ CLUBBING

SONNTAG, 12. OKTOBER

7:30 - 11:00 UHR GOURMET FRÜHSTÜCKSBUFFET & CHECK OUT
11:30 -13:30 UHR GOODBYE YOGA - MOUNTAIN BLISS (HAI)
AB 13:30 UHR ABREISE



Magic Mountain Retreat

DEINE AUSZEIT IN DEN ALPEN

UNTERKUNFT

IM HERZEN DES SALZBURGER LANDES ERWARTET DICH DAS AUSSERGEWÖHNLICHE LIFESTYLE-HOTEL MAMA THRESL – EIN ORT, AN DEM URBANE LÄSSIGKEIT AUF ALPINE GEMÜTLICHKEIT TRIFFT.

GETREU DEM MOTTO „WHERE URBAN SOUL MEETS THE ALPS“ BIETET DIESE BESONDERE LOCATION DEN PERFEKTEN RAHMEN FÜR ALLE, DIE DIE BERGE LIEBEN UND SICH NACH NATUR, DESIGN, HERZLICHKEIT UND GESELLIGEM MITEINANDER SEHNEN. HIER VEREINEN SICH STYLISCHES AMBIENTE, REGIONALE VERBUNDENHEIT UND ENTSPANNTE VIBES ZU EINEM EINZIGARTIGEN WOHLFÜHLERLEBNIS.

WWW.MAMA-THRESL.COM

ANGEBOT

DOPPELZIMMER (PRO PERSON)

DZ WOODEN STYLE: 825 EUR EARLY BIRD / 885 EUR REGULÄR

DZ WOODEN STYLE PLUS: 845 EUR EARLY BIRD / 905 EUR REGULÄR

EINZELZIMMER:

EZ WOODEN STYLE: 1.079 EUR EARLY BIRD / 1.139 EUR REGULÄR

EZ WOODEN STYLE PLUS: 1.109 EUR EARLY BIRD / 1.169 EUR REGULÄR

EARLY BIRD BIS EINSCHLIESSLICH 30. JUNI 2025.

INCLUSIVE:

3 X ÜBERNACHTUNG, 3 X GOURMET FRÜHSTÜCKSBUFFET, 3 X 3-GÄNGE ABENDESSEN, KOMPLETTES YOGAPAKET, NUTZUNG DES WELLNESSBEREICHS, TRANSFER ZUR HUWIS ALM.



Magic Mountain Retreat

DEINE AUSZEIT IN DEN ALPEN

ANMELDUNG

ANMELDUNG & BUCHUNG BITTE AUSSCHLIESSLICH DIREKT ÜBER DAS HOTEL:

PER EMAIL AN: INFO@MAMA-THRESL.COM / PER TELEFON AN: +43 6583/20 800

STICHWORT: „YOGARETREAT HEIDI & HAI“

BEI FRAGEN ZUM RETREAT DARFST DU DICH GERNE AN UNS WENDEN:

HEIDI GLENK: HEIDIGLENK@WEB.DE / 0177 6244231

HAI NGUYEN: CRAZYGANESHAYOGA@GMAIL.COM / 0173 4320111

STORNO

ES GELTEN DIE AKTUELLEN STORNOBEDINGUNGEN DES MAMA THRESL.

LIFE COACHING

SPÜRST DU, DASS DA MEHR IN DIR STECKT?

MEHR FREUDE, ENERGIE, LEICHTIGKEIT UND LEBENDIGKEIT?

MANCHMAL BRAUCHT ES NUR EIN GESPRÄCH, UM ALLES ZU VERÄNDERN. FINDE KLARHEIT, NEUE PERSPEKTIVEN UND DAS NÖTIGE SELBSTVERTRAUEN UM MUTIG DEINE NÄCHSTEN SCHRITTE ZU GEHEN.

JETZT IST DER RICHTIGE MOMENT - GÖNN DIR DEN IMPULS, DER WIRKLICH ETWAS VERÄNDERT.

1:1 LIFE COACHING SESSION Á 60 MIN 99 EUR

BUCHUNG DIREKT BEI HEIDI: HEIDIGLENK@WEB.DE / +49 177 6244231 / ODER VOR ORT



WIR FREUEN UNS AUF EINE MAGISCHE YOGAZEIT IN DEN BERGEN MIT EUCH !!!



Hai & Heidi