

PROGRAMM

Sonntag, 31.08.2025

		Location
15:30 Uhr	mit dem E-Bike vom mama thresl zu den Yogaplattformen im PRIESTEREGG	Treffpunkt vorm mama thresl
16:00 - 17:00 Uhr	Welcome YOGA BIKE DAYS Starte aktiv und fließend in Deine YOGA BIKE DAYS, anschließend mit dem E-Bike zurück zum mama thresl	PRIESTEREGG Yogaplattformen/Zelt
19:30 Uhr	Begrüßung & Vorstellungsrunde	mama thresl rooftop/ Eingangsterrasse
20:15 Uhr	Abendessen im mama thresl	

Montag, 01.09.2025

07:00 Uhr	Abfahrt beim mama thresl mit dem E-Bike	
07:30 Uhr	Morgenmeditation auf den Meditationsbänken „Zwischbergen“	PRIESTEREGG Meditationsbänke
08:15 - 09:15 Uhr	Yoga Morning Flow Stabilität und Balance auf der Matte und auf dem Bike	PRIESTEREGG Yogaplattformen/Zelt
	anschließend zurück zum mama thresl	
	Frühstück	
11:30 - 13:30 Uhr	Fahrtechnik-Workshop Erlerne und vertiefe deine Technikgrundlagen am Übungsplatz und im Riders Playground	Treffpunkt vorm mama thresl
15:30 - 16:30 Uhr	easy Trail & Pump Track rund um das Zentrum des epic Bike Parks Leogang	
17:30 - 18:15 Uhr	Stretch, Relax & Breathe Regenerative Einheit, die Muskeln werden gelockert und Verspannungen gelöst ...	think tank/rooftop



YOGA BIKE DAYS / 31.08. - 04.09.2025



Location

18:30 Uhr	Saunaaufguss	Wohlfühlbereich mama thresl
20:00 Uhr	Abendessen im mama thresl	

Dienstag, 02.09.2025

Location

08:00 - 09:00 Uhr	Yoga Morning Flow Alles rund um die Faszien	think tank/rooftop
Frühstück		
10:30 - 12:30 Uhr	Up & Down im Bikepark Varianten Training mit Guide	Treffpunkt vorm mama thresl
14:00 Uhr	Atemtraining & Kaltwasserbaden Shuttle zum PRIESTEREGG, anschließend Atemtraining, kurze Wanderung zum Birnbach (Lauf/Trailsschuhe), Kaltwasserbaden im Birnbach. Bitte mitbringen/anziehen: Outdoorbekleidung, Badesachen, Abendkleidung fürs Abendessen im PRIESTEREGG BAD ablegen	Treffpunkt vorm mama thresl Shuttle zum PRIESTEREGG
anschließend zurück ins PRIESTEREGG BAD		
18:00 Uhr	Saunaaufguss in der Rauchsauna	PRIESTEREGG BAD
anschließend Zeit für Dich im PRIESTEREGG BAD		
20:00 Uhr	Abendessen in Huwis Alm	

Mittwoch, 03.09.2025

08:00 - 09:00 Uhr	Yoga Morning Flow Alles Rund um Hüfte und Schultern	think tank/rooftop
Frühstück		



Mittwoch, 03.09.2025

10:30 - 16:00 Uhr	E-Bike Radtour zum Pillersee mit „Yoga auf dem Wasser“ Bitte mitbringen: Badesachen, kleines Handtuch Wir bringen für Dich eine Lunchpaket mit.	Treffpunkt vorm mama thresl
17:00 - 18:00 Uhr	Yin Yoga	think tank/rooftop
18:15 Uhr	Saunaaufguss im mama thresl	Wohlfühlbereich
20:00 Uhr	Abendessen im mama thresl	

Donnerstag, 04.09.2025

		Location
07:45 Uhr	Abfahrt mit den E-Bikes zu den Yogaplattformen	Treffpunkt vorm mama thresl
08:15 - 09:15 Uhr	Time to Say Goodbye Yoga Morning Flow - Open your Heart	PRIESTEREGG Yogaplattformen/Zelt
	anschließend zurück ins mama thresl	
	Frühstück/Check Out	

WICHTIGE INFOS FÜR DEINE YOGASTUNDEN

- Yogastunden finden wenn das Wetter es zulässt Outdoor statt, bitte immer an entsprechende Kleidung und Schuhe denken.
- Matten, Blöcke und Decken bekommst Du in jeder Yogastunde von uns.
- Zum SUP Yoga bitte ein kleines Handtuch mitnehmen.

- Zum Kaltwasserbaden bitte Handtuch, Badesachen, Trail- oder Laufschuhe und was Warmes für danach mitnehmen.
- Das Programm kann sich aufgrund des Wetters immer wieder ändern, wir sagen euch rechtzeitig Bescheid!

