



Yogaretreat im wunderschönen Brandnertal
"EIN WOCHENENDE MIT DIR"
vom 16.05. - 18.05.2025

 **inmitten der Natur** 

Wann hast du dir das letzte Mal ein Wochenende nur für DICH gegönnt?

Erlebe drei unvergessliche Tage voller Yoga, Achtsamkeit, Natur-Abenteuer, Entspannung und einem liebevoll zubereiteten Essen.

Wir lassen den Rummel und den Stress hinter uns und tauchen in eine andere Welt ein. Es bietet dir Raum, um einfach zu sein, in dich hineinzufühlen und gestärkt wieder in deinen Alltag zurückzukehren. SEIN können und nicht TUN müssen!

 **Dein Rückzugsort**

Die einzigartigen und exklusiven Chalets sind das perfekte Domizil für Erholung in den Bergen. Sie bieten dir den idealen Ort, um abzuschalten und dich vollkommen zu entspannen. Umgeben von unberührter Natur kannst du die frische Luft genießen und den Alltag hinter dir lassen. <https://www.waldchalets-brandnertal.at>

 **Achtsamkeit, Meditation, Yoga und Natur**

Starte den Tag mit einer revitalisierenden Yogastunde, begleitet von entspannenden Atemübungen (Pranayama), die deinen Geist beruhigen und deine innere Balance stärken. Schenke dir selbst eine Auszeit und tauche ein in eine transformative Erfahrung der Selbstfindung, Entspannung und Erfrischung. Wandere durch den Wald, atme tief durch und finde deine Balance in der Ruhe der Natur.

 **Gaumenschmaus – Vegetarische Köstlichkeiten für Körper und Seele**

Franziska wird uns mit frisch zubereiteten, vegetarischen Speisen verwöhnen.

 **Gönn dir eine Auszeit der besonderen Art**

Erlebe Achtsamkeit, Entspannung und gesunde Ernährung in einem einzigartigen Umfeld. Melde dich noch heute an und sichere dir deinen Platz für eine unvergessliche Reise zu dir selbst!

Datum

Freitag, 16. Mai bis Sonntag, 18. Mai 2025

Was dich erwarten wird:

- Täglich wohltuende Yoga-Einheiten
- Breathwork
- liebevolle Körperarbeit mit dir
- Vollverpflegung (Brunch, Snacks, Abendessen, Getränke kalt/warm)
- Zeit in der Natur, um neue Kraft zu schöpfen
- Sauna (optional)
- Zeit für Dich
- Abschlusszeremonie (Mantra singen & Kakaozeremonie)

Kosten

Early Bird (bis 31.01.2025) € 445,-

Ab 01.02.2025 € 495,-

Programm

Freitag

14:00 Uhr

Begrüßung

Wir beginnen mit einem beruhigenden Ritual, das dir hilft, dich mit deinem Inneren zu verbinden.

16:00 Uhr Check-In bei den Waldchalets

18:00 Uhr Yoga Nidra

19:30 Uhr Feines gemeinsames Abendessen, mit anschließendem Ausklingen am Lagerfeuer oder in der Sauna, je nachdem, was dir beliebt.

Samstag

07:30 Uhr Breathwork & Yogaeinheit

10:00 Uhr Ausgiebiges Frühstück

12:30 Uhr Meditative Wanderung

15:00 bis 17:30 Uhr Freizeit

(Saunabesuche, ein gutes Buch lesen, angenehme Gespräche oder einfach nichts tun)

18:00 Uhr sanfte Yin-Yoga-Stunde

19:30 Uhr Feines gemeinsames Abendessen, mit anschließendem Ausklingen am Lagerfeuer oder in der Sauna, je nachdem, was dir beliebt.

Sonntag

07:30 Uhr Yogaeinheit

10:00 Uhr Ausgiebiges Frühstück

13:00 Uhr Abschlusszeremonie in der alten Schule

15:00 Uhr Verabschiedung und Abreise

Zeiten können abweichen, wir genießen das Wochenende so wie es am stimmigsten für uns als Gruppe ist.