



Yoga & Wellness Claudia.Manuela.Elst

31.07.-02.08.2021 & 05.11.-07.11.2021

**Yoga & Wellness
mit Claudia-Manuela Elst**

2 Nächte im Doppelzimmer
reichhaltiges **Frühstücksbuffet**
abends **4-Gang Wahlmenü**
2.000 m² **ALPEN.VEDA.SPA**
Aktiv- und Fitnessprogramm
Fitness- und Yogaraum
GasteinCard, ...

ab 319.- pro Person

Gönne Dir eine wohltuende Zeit der Erholung im wunderschönen Bad Hofgastein. Unsere Yoga und Wellness Retreats bieten Dir eine ganzheitliche, einzigartige Mischung aus dynamischen und sanften Yoga Flows, Atemtechniken und Meditation, Wellness und kulinarischem Genuss.

Wir haben uns bewusst dazu entschieden, neben den Yoga- und Meditationseinheiten auch einen Fokus auf Wellness und Outdoor-Sport zu legen, damit alle Teilnehmer ihr Wochenende außerhalb der Yogaklassen individuell nach ihrem Geschmack gestalten können.

Ihr ALPEN.KRAFT.SELFNESS Programm:

- **1. Tag:**
bis 17:30 Uhr: individuelle Anreise
18:00 bis 19:30 Uhr: **POWER YOGA & MEDITATION**
20:00 Uhr: Abendessen
- **2. Tag:**
7:45 Uhr: optional Meditation
8:00 – 9:30 Uhr: **ENERGY FLOW YOGA**
9:30 – 11:00 Uhr: gemeinsames Frühstück
13:00 Uhr: optional Lunch
18:00 bis 19:30 Uhr: **VINYASA FLOW YOGA & MEDITATION**
ab 19:30 Uhr: gemeinsames Abendessen
- **3. Tag:**
7:45 Uhr: optional **Meditation**
8:00 – 9:30 Uhr: – **ENERGY FLOW YOGA**
9:30 – 11:00 Uhr – gemeinsames Frühstück
12:00 Uhr – Check-out – Ende “offizielles” Programm
Nutzung des ALPEN.VEDA.SPA bis 20:00 Uhr möglich.