

Yoga Retreat

Im Hotel Gruber in Pöllau von 01. bis 03. März 2024

Ablauf (der genaue Ablauf mit den fixen Uhrzeiten folgt):

Freitagabend: Check-in ab 14 Uhr: Spazieren, Lesen, Sauna, ...
ca. 17:00 Uhr, Slow Yoga zum Ankommen
gemeinsames Abendessen 19:00
Mantra Night mit Lukas

Samstag: 7:30 Meditation & Hatha Yoga
gemeinsames Frühstück 9:00 – 10:30
gemeinsames Mittagessen 13:00 – 14:00
ca. 16:00 Psychologie Workshop
Pause
17:00 Yin Yoga
gemeinsames Abendessen 19:00

Sonntag: 7:30 Meditation & Hatha Yoga
gemeinsames Frühstück 9:00 – 10:30
11:00 Yin Yoga
gemeinsames Mittagessen 13:00 – 14:00
14:00 – ca. 15:30 Session mit Lukas

Hotel Gruber:

Obersaifen 74, 8225 Pöllau, <https://hotel-gruber.at>

- ✓ €170,- pro Person im Doppelzimmer für 2 Nächte
- ✓ €190,- pro Person im Einzelzimmer für 2 Nächte
- ✓ inkl. 2x Vollpension, Saunanutzung

Zimmer direkt im Hotel mit Kennwort „yogafeder“ buchen!

Yoga-Paket:

pro Person für Workshops und Yogaeinheiten

- ✓ Early Bird bis 31.12.2023: €130,-
- ✓ ab 01.01.2024: €150,-

Buchung Yogapaket: www.dieyogafeder.com/retreats



die yogafeder fliegt aus...