



Beispiel Tagesretreat

09.00 Beginn & Begrüßung mit leichtem Frühstück und Kaffee
Anti-Stress Seminar
09.30 - 11.30 kurzer Fußmarsch zur Tom-Alm
11.45 - 12.30 mit anschließendem Mittagessen
 Mittagessen auf der Alm
Team-Bonding Projekt im Freien
 12.30 kurze Entspannungseinheit im Hotel: PMR und Meditation
14.00 - 15.30
 17.00 **Verabschiedung**
17.30



Beispielretreat 2 Tage / 1 Nacht

Tag 1
 ab 14.00 Check in
16.00 - 17.30 **Anti-Stress Seminar**
 18.00 Abendessen
19.30 **"Heurigenabend" mit österreichischen Schmankerl**

Tag 2
07.30 - 08.15 **Yoga Einheit**
 08.30 Frühstück
09.15 - 11.15 **Anti-Stress Seminar**
 geführte Wanderung der Sinne zur Alm mit Late Lunch
 11.30
13.30 **Late Lunch auf der Alm**
 16.00 Verabschiedung



Beispielretreat 3 Tage / 2 Nächte

Tag 1
 ab 14.00 Check in
16.00 - 17.30 **Anti-Stress Seminar**
 18.00 Abendessen
19.30 **gemütlicher Tagesausklang mit einem Team-Bonding Projekt**

Tag 2
08.00 - 08.30 **Entspannungseinheit: PMR und Meditation**
 08.30 Frühstück im Hotel
9.30 - 11.00 **Anti-Stress Seminar**
 13.00 Mittagessen im Hotel
14.00 - 16.00 **geführte Wanderung der Sinne zur Peter Wiechenthaler Hütte**
 17.00 - 19.00 Besichtigung Destillerie Herzog mit Verkostung und Jause

Tag 3
 08.00 gemütliche Wanderung zur Alm mit Yogaeinheit und Almbrunch
Yogaeinheit im Freien
09.00 - 09.45 Brunch
 10.00 Verabschiedung
 13.00

• Weiteres Infos unter • www.mountainyoga.at • jobst.madeleine@gmail.com • (0043) 660 2722825 •