



**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**  
Besichtigung Destillerie Herzog mit Verkostung und Jause  
17.00 - 19.00

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](http://www.mountainyoga.at) • [jobst.madeleine@gmail.com](mailto:jobst.madeleine@gmail.com) • (0043) 660 2722825 •