



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 • jobst.madeleine@gmail.com • (0043) 660 2722825 •