

## 4 Tages Yoga & Wandern Retreat „Auszeit“

Im bezaubernden Berghotel „Almis“, idyllisch gelegen fernab am Talschluss in Obernberg am Brenner, lassen wir uns nicht nur von entspannenden Yogastunden und traumhafte Wanderungen verwöhnen, sondern nutzen den tollen Wellnessbereich mit Sauna und Dampfbad zum Abschalten und Wohlfühlen. Perfekt zum Ausklang des Sommers bietet dieses Retreat alles was das Natur- und Yogaherz begehrt.

### Programm

#### Mittwoch

- 15 Uhr Check-in im Berghotel „Almis“ in Obernberg am Brenner
- 17-18.30 Uhr Kennenlernen, Programmablauf und 1 Stunde Yoga „Ankommen und Abschalten“ im Hauseigenen Yogaraum mit Glasfront
- 19.00 Uhr gemütliches Abendessen

#### Donnerstag

- 7.30-8.30 Uhr vitalisierender Yogaflow „Ready, Steady, Flow“
- 8.30 Uhr reichhaltiges Frühstücksbuffet
- 10-16.00 Uhr gemeinsame Wanderung zum Lichtsee (ca. 5 Stunden Gehzeit)
- 18.30 Uhr gemeinsames Abendessen

#### Freitag

- 7.30-8.30 Uhr entspannter Yogaflow „Grüße den Tag“
- 8.30 Uhr reichhaltiges Frühstücksbuffet
- 10.00-13.00 Uhr „Wanderung der Sinne“, rund um den traumhaften Obernberger See (ca. 2 Stunden Gehzeit)
- 17.00 Uhr 1 Stunde Relaxing Yin Yoga „Inhale, Exhale, Relax“
- 18.30 Uhr gemeinsames Abendessen

#### Samstag

- 7.00-8.30 Uhr belebender Yogaflow „Sonnengrüße“, Reflektion & Verabschiedung
- 8.30 Uhr reichhaltiges Frühstücksbuffet
- 10.00 Check-out

### Hier die Details

#### Treffpunkt

Almis Berghotel, Außertal 30, 6157 Obernberg am Brenner

#### Wann

Mittwoch, 21. September 2022 um 15.00 Uhr

## **Wie fit muss ich sein? Wie sehen die Wanderungen aus?**

Du solltest regelrecht ein mittleres Fitnesslevel mitbringen. Für die Wanderungen lassen wir uns Zeit und legen Pausen ein, wann immer nötig, denn es geht bei diesem Retreat darum, die Landschaft zu genießen und sich selbst zu spüren.

Am zweiten Tag wandern wir in etwa 3 Stunden hoch zum kleinen aber idyllischen Bergsee, den Lichtsee. Auf breiten Forststraßen geht es hier über Almen und durch Wälder meist stetig und in manchen Passagen etwas steil hinauf. Insgesamt legen wir 10 km und 700 Höhenmeter zurück (hin- und retour) und lassen uns beim zurückgehen mit etwa 2 Stunden gut Zeit.

Am dritten Tag konzentrieren wir uns voll und ganz auf unsere Sinne und wandern rund um den traumhaften Obernberger See. Für die 6 km und 300 Höhenmeter brauchen wir nicht länger als maximal 3 Stunden.

## **„Ich bin aber ein Yoga-Neuling“**

Meine Philosophie: „wer atmen kann, der kann auch Yoga“. Es geht beim Yoga nicht darum seine Zehen zu berühren und stundenlang im Spagat zu sitzen, sondern um die Konzentration auf den Atem, das Entdecken der eigenen körperlichen Grenzen und das Wohlfühlen im eigenen Sein. Glaub mir: DU KANNST ES!

Es sind keine Yogavorkenntnisse notwendig, aber gerne kannst du vorab bei meinen Online-Yogastunden jeden Dienstagabend um 19.30 Uhr vorbeischnuppern.

## **Was gibt's zu essen?**

Bei Almis steht Kulinarik ganz weit oben und so lassen wir uns vom reichhaltigen Frühstücksbuffet mit vielen vegetarischen Optionen verwöhnen, aus dem wir uns auch unser Lunchpaket „schnüren“. Beim 3-Gänge Abendmenü wird jeder hungrige Wanderer vom üppigen Salatbuffet, der Suppenauswahl und den leckeren Haupt- und Nachspeisen zufrieden gestellt.

Gerne nimmt das Berghotel Rücksicht auf Nahrungsunverträglichkeiten und Veganer! (Bitte vorab kurz Bescheid geben)

## **Wo schlafen wir?**

Im Berghotel gibt es rustikal-moderne Doppel- und Einzelzimmer mit jeweils Dusche und WC. EINZELZIMMERZUSCHLAG von € 20,- pro Person und Nacht!

## **Wie viele Teilnehmer sind mit dabei?**

Um das Retreat persönlich zu halten sind maximal 10 Personen mit dabei.

## **Was, wenn es regnet?**

Das Retreat findet auch bei Regen statt. Da unsere Yogaeinheiten drinnen stattfinden, können diese ungestört abgehalten werden. Unsere Wanderungen befinden sich auf guten Forstwegen und finden auch im Regen statt – zum Glück sind wir ja nicht aus Zucker 😊. Bring aber am besten vorsichtshalber trotzdem eine Regenjacke mit.

## Was muss ich mitbringen?

- Kleiner Wanderrucksack
- Festes Schuhwerk (am besten Knöchelhohe Wanderschuhe)
- Evtl. Flip-Flops oder „Schlapfen“ (Pantoffel)
- Wasserflasche
- Sonnencreme
- Badesachen (wer in den See springen möchte)
- Sonnenbrille
- Regenjacke (im Falle des Falles)
- Warmes Fleece oder Jacke
- Dicke Socken (mit warmen Füßen entspannt man besser)
- Yogamatte (wenn du keine Yogamatte hast, kann ich dir gern eine borgen!)

## Kosten:

**€ 490,-** mit 3x Abendessen und 3x Frühstück, 3x Lunchpaket, 3 Nächte im Berghotel mit Wellnesbereich, 5x Yogaeinheiten und geführten Wanderungen inklusive. (Davon sind € 240,- mit der Anmeldung zu bezahlen und die restlichen € 250,- für ein Doppelzimmer bzw. € 310,- für ein Einzelzimmer vor Ort zu begleichen.)

EINZELZIMMERZUSCHLAG von € 20,- pro Person und Nacht!

## Was ist nicht im Preis enthalten?

Es sind am Abend regelrecht die Getränke selbst zu bezahlen. Beim Frühstück ist Kaffee und Tee dabei!

## Noch Fragen?

Du darfst mich gerne jederzeit unter **(0043) 660 8640841** anrufen, whatsappen oder mir auf **jobst.madeleine@gmail.com** eine Nachricht schicken.