

Yoga Retreat

09. - 11. September 2022

Raabs an der Thaya / Waldviertel

EUR 350,-- pro Person im Doppelzimmer inkl. Frühstück

Einzelzimmerzuschlag EUR 26,-- Aufpreis Halbpension: EUR 47,--

Inkludierte Leistungen:

- ✓ Unterkunft im Hotel Liebnitzmühle in Raabs an der Thaya
- ✓ Übernachtung inkl. Kurtaxe im Doppelzimmer
- ✓ Frühstücksbuffet
- ✓ 9 Yogaeinheiten (Freitag, Samstag und Sonntag)
- ✓ Benützung Wellnessbereich (finnisches Blocksaunahaus, Infrarotkabine, Außen-Whirlpool 35 °C, Indoor-Pool 28 °C, Dampfsauna)
- ✓ Benutzung der einzigartigen Energiewelt Sirius – der stärkste Energieplatz Europas

Information und Anmeldung:

michaela.danninger@fit4life.at - 0669/158 12 808 – www.fit4life.at



Programm:

Freitag:

- individuelle Anreise
- 15:00 bis 16:00 Poweryoga (fitnessorientiertes Yoga)
- 16:00 bis 16:20 Chakra-Mediation zur Entspannung
- Wellness,
- 18:30 bis 19:30 Yoga
- 20:00 Abendessen
- bei Schönwetter gemütliches Beisammensein am Lagerfeuer



Samstag:

- 08:00 bis 08:30 Yoga zum Aufwachen (Atemübung, Sonnengröße, mobilisieren)
- ca 09:00 Frühstück
- 11:00 bis 12:00 Yoga
- Wellness, Wandern, Kanu od. Paddeln
- 17:30 bis 18:30 Yoga
- 18:30 bis 19:00 Nidra Yoga (Tiefenentspannungstechnik)
- ca. 19:30 Abendessen
- bei Schönwetter gemütliches Beisammensein am Lagerfeuer



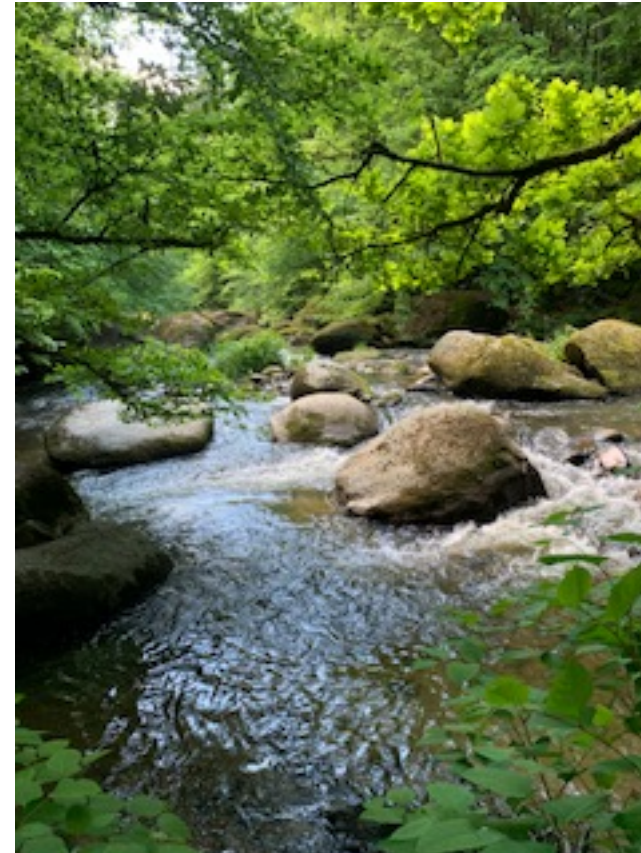
Sonntag:

- 08:00 bis 09:00 Yoga
- 09:00 bis ca 09:30 Nidra Yoga
- anschl. Frühstück
- individuelle Abreise

Programmänderungen vorbehalten



Yoga Retreat 09.-11. September 2022 Raabs / Waldviertel



Mindestteilnehmerzahl: 6

Anzahlung: EUR 70,- bei Anmeldung

Reiserücktrittsbedingungen:

- bis 3 Monate vor Anreise: 20 %
- bis 1 Monat vor Anreise: 40 %
- bis 7 Tage vor Anreise: 70 %
- weniger als 7 Tage vor Anreise 90 % der gebuchten Leistung

Information und Anmeldung:

michaela.danninger@fit4life.at

0699/15812808 oder www.fit4life.at

