

# Yoga-Retreat

„DETOX & KRÄUTER“

05.06.-07.06.2020



Unser Aktiv-Coach Marianne ist seit 13 Jahren begeisterte und längst auch zertifizierte Yogini. Sie hat die klassische Yogalehrer-Ausbildung der Yoga Alliance absolviert und sich zusätzlich im sanften, sehr nachhaltigen Yin Yoga fortgebildet. Besonders gern praktiziert sie Vinyasa Yoga, das sie um Elemente aus dem klassischen Hatha Yoga ergänzt. Für die eingefleischte Vegetarierin und Leistungssportlerin ist diese ganzheitliche Bewegungspraxis inzwischen ein unverzichtbarer Teil Ihres Lebens.



## Programm

**FR, 5.06.2020**

ab 15 Uhr

Anreise

„**Griaß di**“ im Sonnhof Alpendorf

17:30 Uhr

17:45 - 19 Uhr

Begrüßung im Ruheraum

**YIN Yoga**-Einheit „Ankommen & Entspannen“

**SA, 6.06.2020**

7:30 - 9 Uhr

**Hatha-Vinyasa Flow**

„Entspannt in den Tag starten“

12:30 - 15 Uhr

**Kräuterwanderung & Kräuterküche mit DETOX-Schwerpunkt**

mit den Experten aus der Sonnhof-Küche

16 - 17 Uhr

**Sauna-Aufguss**

DETOX & Hildegard von Bingen-Aufguss

18 - 19:30 Uhr

**YIN Yoga**-Einheit

„Den Tag gemütlich ausklingen lassen“

**SO, 7.06.2020**

7:30 - 12:30 Uhr

**Yoga auf der Meislsteinalm**

mit Yoga-Brunch & leichter Wanderung

13 - 14 Uhr

15:15 Uhr

**Meditations-Einheit** „Loslassen & Entspannen“

„**Pfiat di**“ - Verabschiedung im Ruheraum

## Yoga-Retreat

Das Yoga-Retreat „Detox & Kräuter“ beinhaltet:

- 2 Nächte inkl. Verwöhn-Kulinarik mit veganer bzw. vegetarischer Option / Schwerpunkt: entgiftende Küche
- 6 Stunden Yoga in 3 Tagen
- davon 1x Yoga auf der Meislsteinalm mit Yoga-Brunch
- 1x Kräuterwanderung & Kräuterküche
- 1x Meditations-Einheit
- Late Check-Out (ohne Zimmernutzung)

**2 Nächte ab € 342 pro Person**

Zur Teilnahme an den Yoga-Retreats vom Sonnhof sind keinerlei Vorkenntnisse notwendig. Teilnahme möglich für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahre. Max. 10 Teilnehmer. Programmänderung vorbehalten.

**SONNHOF ALPENDORF**

Alpendorf 16, 5600 St. Johann i.P.

+43 6412 7271, info@sonnhof-alpendorf.at

www.sonnhof-alpendorf.at