



Jeder ist willkommen, mit oder ohne Yogaerfahrung
Bringe auch gerne deinen Liebingsmenschen mit

ABLAUF/ANGEBOT:

Donnerstag, 20. Oktober:

- Anreise
- 17-19 Uhr: **Welcome Yogaeinheit** (2 Stunden)
- Abendessen (leicht und gesund)

Freitag, 21. Oktober:

- 7-7:30 Uhr: **Pranayama** (Atemübungen) und **Dhyana** (Meditation- in Stille oder angeleitet)
- 7:45-9:15 Uhr: **Yogaeinheit** (aktivierend, fließend, kraftvoll)
- Frühstück (vollwertig und nahrhaft)
- 17:30-19 Uhr: **Yin Yoga** (lösend, entspannend, befreiend- deep stretch)
- Abendessen (leicht und gesund)

Samstag, 22. Oktober:

- 7-7:30 Uhr: **Pranayama** (Atemübungen) und **Dhyana** (Meditation) **ODER schweigender Morgenspaziergang** (wetterabhängig) von 6:30-7:30 Uhr
- 7:45-9:15 Uhr: **Yogaeinheit** (aktivierend, fließend, kraftvoll)
- Frühstück (vollwertig und nahrhaft)
- 17:30-19 Uhr: **YIN Yoga mit Yoga Nidra** (lösend, entspannend- deep stretch und deep relaxation)
- Abendessen (leicht und gesund)

Sonntag, 23. Oktober:

- 7-7:30 Uhr: **Pranayama** (Atemübungen) und **Dhyana** (Meditation) **ODER schweigender Morgenspaziergang** (wetterabhängig)
- 7:45-9:45 Uhr: **Goodbye Yogaeinheit** (2 Stunden)
- Frühstück (vollwertig und nahrhaft)
- Check-out und Heimreise

ZUSATZANGEBOT:

- Klammassage bei Julia und/oder Steffi nach Terminvereinbarung (Freitag und Samstag zwischen den Yogaeinheiten)
- NUAD (Thaimassage mit official Nuad-practitioner Susanne Kronberger (Freitag und Samstag zwischen den Yogaeinheiten))

KOSTEN:

Preis insgesamt für 4 Tage/3 Nächte (inkl. Yogaprogramm, Halbpension, Übernachtung):

Doppelzimmer: €605.- pro Person inkl. 20% Mwst.

Einzelzimmer: €635.- pro Person inkl. 20% Mwst.

Anzahlung: €350.- bei Buchung, diese Anzahlung ist zugleich Stornogebühr. Es ist keine kostenlose Stornierung möglich, es kann gerne eine Ersatzperson teilnehmen. Der Rest der Kosten ist vor Ort im Hotel zu bezahlen.

Hotel- Leistungen- ebenfalls inkludiert:

Hallenbad, Sauna- und Wohlfühloase, Tepidarium, Kräuterdampfbad, Infrarotkabine, Ruhebereich

Fitnessraum, Tennishalle, Tischtennis, Kegelbahnen

Flauschige Bademäntel am Zimmer sowie Sauna- und Badetücher

Kostenfreie Parkplätze vor dem Hotel, Parkgarage gegen Aufpreis, Mehr über Sporthotel Royer: www.royer.at

Spezielle Wünsche bezüglich Ernährung/Allergie/Unverträglichkeiten (Vegetarisch, Vegan, Gluten, Laktose,...) bitte bei Buchung bekanntgeben!

Anmeldung + Fragen: Julia Bayr, 0664/4114771, julia.bayr@yoga-julia.at, www.yoga-julia.at

Stephanie Schebeck, 0699/15092362, stephanie.schebeck@yoga-julia.at

