



## Yoga Retreat „Reflect & Manifest“

7. - 10. Dezember 2023

Donnerstag, 7. Dezember 2023

15:00-16:00 Check-In  
16:00-17:30 Hatha Yoga – Ankommen  
18:30-20:00 Abendessen  
20:00-20:30 Geführte Meditation

Freitag, 8. Dezember 2023

08:00-09:00 Yin Yoga – Chakrenreise  
09:00-10:00 Frühstück  
10:00-11:00 Optional: Acro Yoga Jam  
11:00-16:00 Zeit zur freien Verfügung (s.u.)  
16:00-17:30 Flow & Grow Yoga – Reflexion  
18:30-20:00 Abendessen  
20:00-20:30 Yoga Nidra

Samstag, 9. Dezember 2023

08:00-09:00 Slow Yoga – Visualisierung  
09:00-10:00 Frühstück  
10:00-15:00 Zeit zur freien Verfügung (s.u.)  
15:00-16:00 Optional: Thai Massage Basics  
16:00-17:30 Dance Yoga (Inside Flow) – Lebensfreude  
18:30-20:00 Abendessen  
20:00-20:30 Bewegte Meditation

Sonntag, 10. Dezember 2023

08:00-09:00 Power Yoga – Manifestation  
09:00-10:00 Frühstück  
10:00-11:00 Check-Out

Ideen zur Freizeitgestaltung:

- \* Private Yogastunde nach deinen Wünschen (80 Euro pro Einheit, Verfügbarkeit limitiert)
  - \* Adventmärkte am Wolfgangsee [www.wolfgangseer-advent.at](http://www.wolfgangseer-advent.at) – eventuell in Kombi mit:
  - \* Schifffahrt am Wolfgangsee [www.salzburg-bahnen.at/de/wolfgangseeschifffahrt.html](http://www.salzburg-bahnen.at/de/wolfgangseeschifffahrt.html)
  - \* Advent-Zug der Zahnradbahn auf den Schafberg <https://ticketing.schafbergbahn.at>
  - \* Seilbahn und Panoramaweg am Zwölferhorn [www.zwoelferhorn.at](http://www.zwoelferhorn.at)
- ... und natürlich die Nutzung des hoteleigenen Wellnessbereichs!

Änderungen vorbehalten