



Yoga & Mentaltraining Retreat „Brain & Body“ 30. April – 3. Mai 2026

Donnerstag, 30. April 2026

14:00-15:00 Check-In

15:00-16:30 Mentaltraining & interaktiver Entspannungsworkshop: Atmung

17:00-18:00 Vinyasa Yoga: Energie & Beweglichkeit

19:00-20:30 Abendessen

Freitag, 1. Mai 2026

08:00-09:00 Vinyasa Yoga: Stabilität & Leichtigkeit

09:15-10:15 Frühstück

10:30-12:00 Mentaltraining & interaktiver Entspannungsworkshop: Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson

17:00-18:00 Yin Yoga: Loslassen

19:00-20:30 Abendessen

Samstag, 2. Mai 2026

08:00-09:00 Vinyasa Yoga: Balance & Fokus

09:15-10:15 Frühstück

10:30-12:00 Mentaltraining & interaktiver Entspannungsworkshop: Achtsamkeit

17:00-18:00 Yin Yoga: Selbstliebe

19:00-20:30 Abendessen

Sonntag, 3. Mai 2026

08:00-09:00 Vinyasa Yoga: Intuition & Stärke

09:15-10:15 Frühstück

10:30-12:00 Mentaltraining & interaktiver Entspannungsworkshop: Autogenes Training

Ideen zur Freizeitgestaltung:

* Freiwillige Hausübungen aus dem Entspannungsworkshop

* 5 Kraftplätze der Kraftarena Groß Gerungs

* Alpakahof Manada de Sana, Bärenwald Arbesbach

* Sole-Felsen-Bad Gmünd

* Burg Rappottenstein, Schloss Weitra, Stift Zwettl

* Wanderungen, Radtouren & Spaziergänge

... und natürlich die Nutzung des hauseigenen Wellnessbereichs (gegen Aufpreis)!