



Retreat: “Yogazauber im Winter”

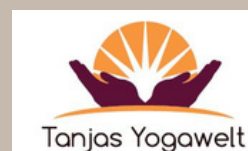
DONNERSTAG, 9.1. – SONNTAG, 12.1.2025

Komm mit nach Lofer (Österreich) zum Steinerwirthangout&hotel und gönne Dir Deine Auszeit zum Auftanken und Entspannen.

Wir freuen uns auf Euch!

Deine Yogalehrerinnen

Irmí Vybirál & Tanja Loos-Lermer



Was und wer erwartet Dich?

Chi Yoga (Hatha Yoga): Im Chi Yoga wirken wellen -und spiralförmige Bewegungen auf die körperliche und spirituelle Gesundheit. Sanfte fließende Bewegungen aber auch energiegeladene Sequenzen verbunden mit der Atmung bringen dich in einen Zustand des spüren und des loslassen. Gleichzeitig nähren und stärken wir unsere Gelenke und Muskeln.

Yoga der Energie (Hatha Yoga): Bei diesem Yoga-Stil wird großer Wert auf das Wahrnehmen des Körpers, des Atems sowie der inneren Empfindungen gelegt. Das Fließen der Lebensenergie wird mit dem Fortschreiten der Übungspraxis auf immer feineren Ebenen spürbar. Ziel ist neben dem Aufbau von Kraft und Beweglichkeit ein Zustand großer innerer Ruhe, Klarheit und Einheit.



Irimi ist Gesundheitstrainerin für Fitness und Bewegung mit Schwerpunkt Chi Yoga Ausbildung bei Luna Schmidt, Body Mind Spirit in der Schweiz und seit 2019 ausgebildete IOKAI-Meridian Shiatsu Praktikerin.

„Mir macht es Freude mit Menschen zu arbeiten und gemeinsam schöne Momente zu erleben. Außerdem liegt es mir am Herzen durch die Erforschung des Körpers im Unterricht das Wohlbefinden meiner Teilnehmer zu fördern.“



Tanja ist ausgebildete Yogalehrerin BDY/EYU und unterrichtet Yoga der Energie (basiert auf Hatha-Yoga), Yin-Yoga und Yoga Nidra. Zusätzliche Ausbildungen in Stressmanagement und Naturcoaching ergänzen das Angebot. *„Mein Hauptanliegen ist es, dass die Teilnehmer/innen ein Bewusstsein für den Körper und die inneren Empfindungen gewinnen und einen Zustand großer innerer Ruhe, Klarheit und Einheit erreichen.“*

PROGRAMM / ABLAUF

Donnerstag, 9.1.2025

- ab mittags Anreise (Zimmer ab 15 Uhr)
- 17.00 -18.30 Uhr: Yoga
- 19.00 Uhr Abendessen
- anschl. gemeinsames Kennenlernen

Freitag und Samstag, 10.1. / 11.1.25

- 07.15 - 08.00 Uhr: Yoga
- anschl. Frühstück
- 10.00 Uhr: 1x Yoga und 1x Outdoor Aktivität (Yoga bei Schlechtwetter)
- anschl. freie Zeit
- 17.00 - 18.30 Uhr: Yoga
- 19.00 Uhr Abendessen
- gemütlicher Abend

Sonntag, 12.1.25

- 07.15 - 08.00 Uhr: Yoga
- anschl. Frühstück
- 10.00 - 11.30 Uhr: Yoga und gemeinsamer Ausklang

Hotelfinfos & Inklusivleistungen

Der Steinerwirt-hangout&hotel liegt mitten in Lofer im Herzen des Salzburger Saalachtals mit feinstem Bergblick und Heimatfilm-Kulisse.

“Living la vida LOFER” ist das Motto der beiden Gastgeberinnen Lisa und Julia, welches mit viel Herzblut im Steinerwirt umgesetzt ist.



Inklusivleistungen:

- 3x reichhaltiges Frühstück mit veganer/vegetarischer Auswahl
- 3x Dinner aus der STOANA KÜCHE
- Zutritt zur Sauna



YOGAPAUSCHALE

- Frühbucher bis 1.7.24: 220 €
- ab 1.7.24: 240 €

ZIMMER- und VERPFLEGUNG (HP)

- Doppelzimmer: 468 € p.P.
- Einzelzimmer: 588 €

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen
Falls dies nicht erreicht wird, kann das Yoga Retreat nicht stattfinden.
Wir werden das rechtzeitig vorab entscheiden/kommunizieren.

So bist du dabei:

Anmeldung YOGA-RETREAT bei
Tanjas Yogawelt:
tanja@yogawelt-burghausen.de

anschließend

Zimmerbuchung direkt beim Hotel.
Tel.: +43 - 664 542 42 41
Mail: info@dersteinerwirt.at
Stichwort: "Yogazauber"