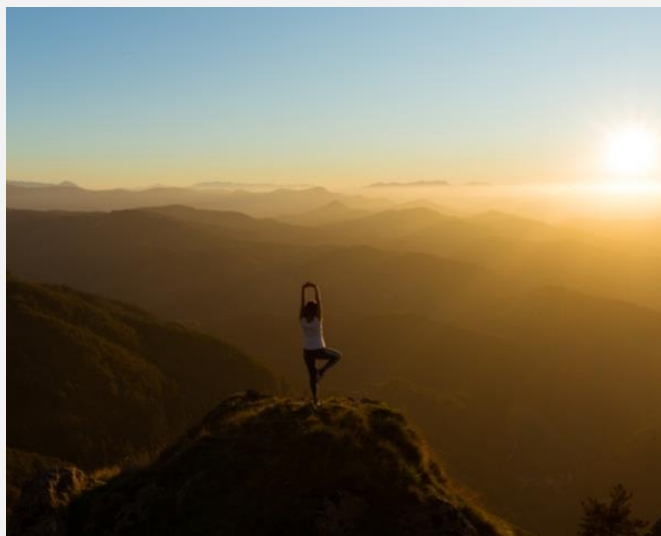


Highlights

- ♥ 6x Yogaeinheiten à 75 Minuten
- ♥ 2x geführte Wanderungen
- ♥ 2x geführte Meditationen
- ♥ Kräuterworkshop mit Herstellung
- ♥ Almbrunch mit Yogaeinheit



Programm

Donnerstag

ab 14.00 Check in
16.00 Zusammenkunft
18.00 Abendessen
19.30-20.45 **Goodnight Yin-Yoga**

Freitag

7.30-8.45 **Morning Yoga**
9.00 Frühstück
10.00-14.00 *freie Zeit*
14.00 Late Lunch
14.00-18.00 „Wanderung der Sinne“
18.00 Abendessen
19.30-20.45 **Yin Yoga**
20.45-21.15 Goodnight Meditation

Samstag

8.00 Wanderung in Stille zur Alm
9.00 **Yoga auf der Alm**
10.00 Brunch auf der Alm
12.00-13.30 Kräuterworkshop
14.00 Late Lunch
14.30-16.30 *freie Zeit*
16.30-17.45 **Power Hatha Yoga Flow**
18.00 Abendessen
20.00-21.30 stille Mondwanderung

Sonntag

7.00-8.30
9.00 **Energy-Yoga Flow** mit Morgen
Meditation & Reflektion
gemeinsames Frühstück

Hotel die Hochkönigin – Mountain Resort
Hochkönigstraße 27
5762 Maria Alm - Österreich
Tel: (0043) 06584 7447
www.hochkoenigin.com

die HOCH
KÖNIGIN
mountain resort *****


OM PROJECT
JUST RELAX.

www.om-project.at
Tel: (0043) 660 2722825