

Herbstretreattage am Egger-Gut im Steir. Salzkammergut, auf 1.100m

WANDERN, YOGA, YONGA®, ATEMSCHULUNG,
ENTSCHLEUNIGEN, GENIESSEN

inkl. Workshop
"Die Magie des Räucherns"
Uralter Brauch und Quelle der Kraft"
mit Kräuterexpertin Anneliese Hierzegger

von 12.10. bis 15.10.2023

Kosten:

ab € 585,00 im DZ

**inkl. 3 Nächtigungen mit HP, Workshop
und Aktivprogramm am Egger-Gut in Zlem bei Tauplitz
zuzügl. Ortstaxe**



mit Sonja Irendorfer
zertif. Yogalehrerin
staatl. geprüfte Sportinstructorin für
Fitness und Gesundheit
Bewegungscoach
Kort.X®-Gehirntrainerin

BUCHUNGEN UNTER
OFFICE@EGGERGUT.EU



Herbststretreattage am Egger-Gut in Zlem bei Tauplitz im Steir. Salzkammergut in traumhafter Lage auf 1.100m

Programm

Donnerstag, 12.10.2023:

bis 16.00 Uhr Anreise

17.30 bis 18.30 Uhr

Yonga® - Entschleunige Deinen Alltag, ein wunderbares
Entschleunigungsprogramm mit Elementen aus Yoga, Thai Chi und Qi Gong

im Anschluss gemeinsames Abendessen

Freitag, 13.10.23

07.30 bis 08.30 Uhr sanfter Morgenyoga

08.30 bis 09.30 Uhr Frühstück

10.00 Uhr Start zur gemeinsamen Wanderung (je nach
Witterung und Leistungsvermögen der
Teilnehmer)

18.00 bis 19.00 Uhr Abendyoga mit Meditation
im Anschluss gemeinsames Abendessen

Samstag, 14.10.23

07.30 bis 08.30 Uhr sanfter Morgenyoga mit Pranayama
(Atemübungen)

09.00 bis 10.00 Uhr Frühstück

10.00 bis ca.13.00 Uhr kurze, gemeinsame Wanderung (je nach Witterung)
im Anschluss Zeit für Rückzug

15.00 bis 18.00 Uhr Workshop "Die Magie des Räucherns, uralter Brauch
und Quelle der Kraft"
mit Kräuterexpertin Anneliese Hierzegger

19.00 Uhr Abendessen und gemütliches Beisammensein

Sonntag, 15.10.23

07.30 bis 08.30 Morgenaktivierung

09.00 Uhr Frühstück und Abreise (alternativ und je nach
Motivation kleine Abschlusswanderung)

(Programmänderungen je nach Wetterlage vorbehalten!)