



ENERGIE- TANKSTELLE YOGA & QI GONG

30. OKT. – 03. NOV.
2024

IN SÜDTIROL

MIT
SANDRA
&
PETRA

Tauch
ein in den
zauberhaften
Südtiroler Herbst!
Kleine Auszeit mit
großen
Wirkungen!

Raus
aus dem
Alltäglichen,
rein in die Energie
und Stille,
die aus einem
Yoga & Qi Gong- Retreat
Entsteht und Körper, Geist
und Herz anspricht.



UNSER RÜCKZUGS-ORT

Yoga & Qi Gong schenkt Lebensfreude, kann Kraftquelle, Energietankstelle und Ruhe-Oase sein. In diesen 5 Tagen, lassen wir die Seele baumeln und tanken neue Kraft und Energie für den Winter.

In reiner weiter Natur kannst Du hier mit Yoga, Qi Gong, Meditation & Pranayama auftanken, entspannen, Dich aufrichten und bei Dir ankommen.

Wir wohnen im wunderschönen Naturhotel Saalerwirt in Maria Saalen bei Bruneck, einem Kraftort mit besonderer Magie in Südtirol. (www.saalerwirt.com)

Genieße ein Energiebringendes, freudiges Yoga-Retreat mit mir & Petra.



ANMELDUNG

Bitte melde Dich zum Yoga & Qi Gong-Retreat per eMail an: sandra.litter@live.de

Nachdem Dein Platz bestätigt ist, buchst Du Dir – unter Angabe „Energietankstelle- Yoga & Qi Gong“ mit Sandra & Petra“ ein Zimmer im Saalerwirt: info@saalerwirt.com

Die maximale Teilnehmerzahl beträgt 15 Personen
sichere Dir rechtzeitig Deinen Platz!





ENERGIE- TANKSTELLE YOGA & QI GONG

30. OKT. – 03. NOV.
2024

IN SÜDTIROL



"Yoga
ist die Reise
des Selbst,
durch sich selbst,
zu sich selbst."

aus der Bhagavad Gita



GEPLANTER ABLAUF

(ÄNDERUNGEN VORBEHALTEN)

Mittwoch

Anreise bis ca. 15 Uhr, Bezug der Zimmer ab 14 Uhr möglich
Sanftes Yoga zum Ankommen & Kennenlernen 16:00 – 18:00 Uhr
Gemeinsames Abendessen um 19:00 Uhr

Donnerstag bis Samstag

07:30 – 08:15 Uhr Meditation & Pranayama
08:15 – 10:45 Uhr Frühstück (Buffet bis 10:00) & freie Zeit
10:45 – 12:30 Uhr geführte aktive Asana Praxis
12:30 – 16:30 Uhr Freizeit für Lunch, SPA, Ausflüge, lesen, Entspannung
16:30 – 17:45 Uhr Qi Gong, sanfte- Praxis mit Pranayama und / oder Meditation
19:00 – 21:00 Uhr gemeinsames Abendessen

Sonntag

07:00 – 09:00 Uhr Morgenpraxis
Danach gemeinsames Abschiedsfrühstück, Check-out und Abreise gegen Mittag

ENERGIEAUSGLEICH

Yoga-Paket: 360,- Euro (zahlbar an Sandra Litter)

Anzahlung: 100,- Euro erfolgt bei Buchung und wird bei einer evtl. Stornierung einbehalten.
Restbetrag: 3 Wochen vor dem Retreat und wird bei einer evtl. Nicht-teilnahme einbehalten.

Unterkunft & Verpflegung im Saalerwirt: ab 125,- Euro pro Person/Nacht im Doppelzimmer.

Darin ist ein exzellentes Frühstücks-Brunch und Vier-Gänge-Menü am Abend enthalten, auf Wunsch gerne vegetarisch/vegan, sowie die Nutzung des zauberhaften neuen SPAs.
Zahlbar vor Ort.