



YOGA-Auszeit für Dich

im Hotel Schwarz Alm Zwettl

Programmablauf

→ Freitag, Anreisetag

- ab 14.00 Uhr Check-In Hotel Schwarz Alm
Zeit für "AlmSPA", Bewegung, etc...
- 16.45 Uhr Begrüßung und Kennenlernen
im Yogaraum
- 17.00 bis 18.00 Uhr Abendyoga
danach gemeinsames
oder individuelles Abendessen

→ Samstag

- 08.00 bis 09.00 Uhr Morgenyoga
anschließend individuelles
Frühstück vom Genießerbuffet
- tagsüber Zeit für sich
- 17.00 bis 18.00 Uhr Abendyoga
danach gemeinsames
oder individuelles Abendessen

→ Sonntag

- 08.00 bis 09.00 Uhr Morgenyoga
anschließend individuelles
Frühstück vom Genießerbuffet
zum Abschluss
- danach Abreise

Bei diesem dynamischen Yogastil (Vinyasayoga) spüren wir die Einheit von Atmung und Bewegung. Begleitet von Musik wird die Yogapraxis zu einem meditativen Fluss, kraftvoll und befreiend zugleich. Das Programm beinhaltet Yoga Übungen für Anfänger und Fortgeschrittene, Pranayama und Meditationen. Ihre Trainerin Ulrike Handl ist zertifizierte dipl. Yogalehrerin, Entspannungstrainerin und Meditationslehrerin.

Inkludierte Leistungen

- 3 Tage / 2 Nächte
im gemütlichen Doppelzimmer
- Reichhaltiges Frühstück vom Genießerbuffet
- Täglich genussvolles 5-Gang Abendmenü
- Yogaeinheiten/Programm mit Ulli Handl
- Wohlfühlen im AlmSPA
- Kuscheliger Bademantel & Handtücher
für den Aufenthalt
- Kostenfreies WLAN im gesamten Hotel

Freitag bis Sonntag

**20.-22.
September 2024**

Package
+Übernachtung
im Doppelzimmer
€ 380,-
pro Person
€ 30,- Einzelzimmerzuschlag