

Stress-Relief & Yoga Retreat in Schröcken

Programm:

Datum:

Freitag 7.10.

07. – 09.10.2022

- ab Mittag Anreise
- 15:00 Begrüßung, Kennenlernen, Vorstellen der Referenten und Coaches
- **17:00 Yogaeinheit**
- **19:00** Abendessen (Holzschoopf)
- **Kneipp Vortrag:** Das Leben von Kneipp, und die fünf Säulen der Gesundheit

Ort: Villa Natur
Schröcken Oberboden 116

Zur Anmeldung:
+43 664 3920766

info@villanatur.at

Oder bei Yvi Jauders

+49 170 9587501

Yoga.yvi.baindt@gmail.com

Samstag 8.10.

- **7:00** Yoga und Barfußparcour
- Frühstück
- **10:00** Waldbaden/Kneippen
- Mittagessen: Salatbuffet und Kleinigkeiten aus der Naturküche
- **Leberwickel** mit Bettruhe für mindestens 1 Stunde
- **16:00** Vortrag zum Thema Resilienz und anschließender **Meditationseinheit**
- **Kräuter/Naturküche**
- **18:00** Abendessen
- **Entspannungseinheit** mit Räucherung am Feuer, **Vollmondritual** mit Achtsamkeitsübung

Preis:

€ 329,- Doppelzimmer

€ 369,- Einzelzimmer

Coaches & Referenten:

Yvi Jaudas – zert. Hormon

Yogalehrerin, Energietrainerin,

Meditationskursleiterin,

Gesundheitsberaterin

Carmen – Atem -

Entspannungscoach

Rebecca – Mentalcoach

Humanenergetikerin,

Walli – Kneippexpertin,

Pflanzenheilkunde

Sonntag 9.10

- **7:00** Yoga und Barfußparcour
- Frühstück
- **10:00** Wanderung zum Fluss mit **Meditation**
- **Kneipp Fröhlichbad** zum Abschluss
- 13:00 Abschluss

Auf Wunsch werden energetische Einzelbehandlungen angeboten

Wer noch dableiben möchte kann diesen Tag gemütlich in der Sauna ausklingen lassen oder sogar noch eine Nacht verlängern (wird separat berechnet)

Preis ist inkl. Unterkunft - ¾ Pension und alle Einheiten lt. Programm