



Preise für das Mountain-Yoga-Retreat Paket:

DZ 580.- € pro Person | Gartenblick

DZ 625.- € pro Person | Seeblick

EZ 780.- € mit Gartenblick | 840.- € mit Seeblick

Kontakt und Informationen:

Anna Schwingenschlögl +43 6604 400758

Michael Trübger +49 172 160 14 14

www.mountain-yoga-retreat.com

Anmeldung:

anfrage@mountain-yoga-retreat.com

Instagram

[instagram.com/mountain_yoga_retreat](https://www.instagram.com/mountain_yoga_retreat)



Mountain
Yoga
Retreat



10

St. Gilgen 23. - 26. Mai 2024

Unser 10. Jubiläums-Retreat im Salzkammergut



Seehotel**** Billroth in St. Gilgen

Unser Hotel, das wir nun schon zum 10. Mal besuchen, bietet den perfekten Rahmen für unser Retreat.

St. Gilgen ist ein liebenswerter Ort in der Berg- und Seenlandschaft des österreichischen Salzkammerguts.

Direkt am Wolfgangsee gelegen, mit historischem Bootshaus, einem kostenlosen Tretboot & SUP-Verleih und privatem Badeplatz ist das Billroth eingebettet in ein beeindruckendes Bergpanorama.

Auch bei diesem 10. Jubiläums-Retreat werden uns Christiane & Heli von ENTSPANDEZEIT wieder vor Ort im Hotel mit individuell buchbaren Shiatsu-Massagen zur Verfügung stehen.

Ablauf & Leistungen

6 x Yoga mit Pranayama & Meditation
3 Übernachtungen im DZ oder EZ

Verpflegung:

Reichhaltiges Frühstücksbuffet
Am Abend 3-Gänge Wahlmenü

Wir üben jeweils täglich vor dem Frühstück 08:00 - 09:30 Uhr und am späten Nachmittag vor dem Abendessen 17:00 - 18:30 Uhr.

Weitere Aktivitäten: Baden im See, Boot fahren, Wandern, Schiffstouren, Waldmeditation, Gondel- & Zahnradbahn, Tennis, E-Biking, u.v.m.

Unsere Yogapraxis

Der Yogaunterricht umfasst dynamische & regenerative Asanapraxis, Pranayama und Meditation.

Da wir zu zweit unterrichten, können wir auf alle Teilnehmer eingehen und euch mit persönlichen Assists und Nackenmassagen verwöhnen.

Als besonderes Highlight planen wir eine Yoga-Einheit am Nachmittag auf der Gipfel-Plattform des 1522 m hohen Zwölferhorns.

Michael Trübger & Anna Schwingenschlögl leiten die Yoga-Praxis an.

