



Yoga Wochenende in OÖ

Auszeit über den Wolken

30.8 - 1.9.2024

Unsere Gastgeberin Lisi durfte ich im Rahmen einer Gesundheitsyoga-Fortbildung kennenlernen. Seit damals hatte ich gehofft, dass ich bei ihr am [Hochhubergut](#) ein Yogawochenende veranstalten kann. Sarah hat es nun möglich gemacht, denn sie wird für uns **vegan und glutenfrei** kochen 🍲 und noch dazu leitet sie **2 Kräuterwanderungen** 🌿 und verwöhnt dich im Rahmen einer **AromaTouch Therapie** 🧘. Mit mir gib es **4 Yoga-Einheiten** 🧘 in einem wunderschönen Raum oder im Freien neben dem Pool 🏊.

UNSER ZEITPLAN

Freitag

Anreise ab 14 Uhr

17:00 - 18:30 Sommeryoga

19:00 Abendessen

Samstag

7:30 - 9:00 Sommeryoga

9:00 - 10:00 Frühstück

10:00 - 11:00 Kräuterwanderung

13:00 Sommer-Bufferet

17:00 - 18:30 Sommeryoga

19:00 Abendessen

Sonntag

7:30 - 9:00 Sommeryoga

9:00 - 10:00 Frühstück

10:00 - 11:00 Kräuterwanderung

FREIZEITGESTALTUNG

In der Zwischenzeit kannst du deinen **Blick in die Weite schweifen** lassen, in den **Pool** springen, **wandern** gehen, dir ein **Rad** ausleihen, in **Steyr** bummeln und angeblich das beste **Eis** überhaupt essen. 3 Termine stehen zur **AromaTouch-Behandlung** frei, die du direkt bei Sarah buchen kannst (Fr. 15:30 - 16:30, Sa 11:15 - 12:15 & 15:00 - 16:00 a 50 Euro), die Teilnahme an einer **Kräuterwanderung** kommt auf 15 Euro.

YOGA

Ganzheitlich möchte ich dich auf allen Ebenen deines Seins abholen. Ich werde für dich **Themenstunden** gestalten, die die **Meridiane** und **Faszien** ansprechen, dir **Kraft** und **Entspannung** schenken. Einfließen werden Elemente aus der **Ayur Yogatherapie**, dem **Gesundheits- & Faszienyoga**. Im Fokus stehen: **Lebensfreude** und **Wohlbefinden**.

Christina Kiehas | YogenaYoga | www.yogena.at | info@yogena.at

UNTERKUNFT & SPEISEN & KOSTEN

- Uns stehen **Doppelzimmer** bzw. eine **Ferienwohnung** zur Verfügung: Bei Doppelbelegung ab 99 Euro pro Nacht, die Ferienwohnung mit 2 Doppelzimmern zu 120 Euro pro Nacht plus Endreinigung von 50 Euro.
- Das **Frühstück** kommt pro Tag auf 16 Euro
- Das restliche **Verpflegungspaket** kannst du zu 50 Euro genießen.
- Für das **Yoga-Paket** darf ich dich bei **Anmeldung bis 30.4.2024** um einen Beitrag von 144 Euro inkl. UST bitten. Nach dem 30.4. endet der Frühbucher-Tarif, dann bitte ich um 180 Euro inkl. UST.

ANMELDUNG

Ich bitte um verbindliche unter **info@yogena.at**. Die Teilnehmer:innen-Zahl ist auf 10 begrenzt.

ADRESSE & KONTAKT zum Hochhubergut

Hochhubergut

Fam. Postlmayr

Haagen 7

4421 Aschach an der Steyr

urlaub@hochhubergut.at

Tel.: +43 7259 35 94

Mobil: +43 676 96 62 993

Web: www.hochhubergut.at/ueber-uns/

Ich freue mich sehr auf diese gemeinsame Auszeit über den Wolken!

Herzlich,

Christina

Christina Kiehas | YogenaYoga | www.yogena.at | info@yogena.at