

# "Kraft tanken"

mit Magda Mailhamer, Yogalehrerin

**Yoga-Retreat vom 20.09.-22.09.2024**

Themen: Den Alltag hinter sich lassen  
ausgelaugtes Gefühl hinter sich lassen  
wohlfühlen und locker lassen

Genießen Sie ein Wochenende nur für sich und Ihre Gesundheit. Mit dem **abwechslungsreichen Programm** können Sie den Alltag hinter sich lassen und Kraft tanken. Yoga dehnt und stärkt nicht nur die Muskeln, sondern hat auch eine stressreduzierende Wirkung. Dazwischen bleibt auch immer genug Zeit, um das **entspannende Thermalwasser** im hauseigenen Panorama-Außenpool mit 36° C zu genießen.



- **Freitag**

17:30 - 19:30 Uhr: Willkommenskreis mit Yoga Flow  
19:00 - 20:30 Uhr: Gemeinsames Abendessen  
20:30 - 21:30 Uhr: Yin Yoga und Sound Healing

- **Samstag**

07:30 - 09:00 Uhr: Achtsamer Morgen und Yoga Flow  
09:00 - 11:00 Uhr: Frühstück und freie Zeit  
11:00 - 12:30 Uhr: Kundalini Yoga zum Kraft tanken  
12:30 - 17:00 Uhr: Mittagessen und freie Zeit  
17:00 - 18:00 Uhr: aktivierendes Yoga  
18:00 - 19:30 Uhr: gemeinsames Abendessen  
19:30 - 20:30 Uhr: Yin Yoga und Sound Healing

- **Sonntag**

07:30 - 09:00 Uhr: Kundalini Yoga und Meditation  
09:00 - 11:00 Uhr: Frühstück und Abschied

**2 Übernachtungen inkl. ¾ Bio-Genussküche**  
ab € 544,- p.P. | Mindestteilnehmer 3 Personen

07:00 - 11:00 Uhr Bio-Frühstücksbuffet  
12:30 - 14:00 Uhr Mittagssnack mit Suppe und Salate  
17:30 - 20:30 Uhr 4-Gang Wahlmenü am Abend

**Gerne stehen wir Ihnen für Fragen zur Verfügung!**

**Ihre Magda und dem Falkenhof - Team**

