

4 Tage innere Ausgeglichenheit für deinen Alltag

- Frühstücksbuffet
- Ganztags Tee-Obst-Nüsse Bar
- Abends 3 Gänge Menü mit Hauptgangwahl
- 6x Yogaeinheiten & Meditation,
- 4x Mindset Workshop
- 3x Abendprogramm
- Unterlagen & Workbook
- ME TIME: Wellness mit Sauna, Dampfbad, Infrarot
- Wandern, Waldbaden in der wunderschönen Bad Kreuzner Naturlandschaft

**30.5-2.6.2024 | 4 Tage bewusste Auszeit nur für dich ab € 589,50
Teilnahme auch ohne Übernachtung möglich.**

Zeit nur für dich - spüre deine Urkraft
mit Sandra Plaimer & Anna-Maria Lehner

**Yoga | Mindset | Meditation | Atemtechniken | Achtsamkeitsübungen | Natur |
Rituale | Einfach Sein**

- Begib dich an 4 Tagen auf eine liebevolle Reise zu dir selbst und spüre deine Urkraft.
- Entdecke in dir die transformative Kraft von Yoga und Mindset für Körper und Geist.
- Lerne im Mindset Workshop, deine begrenzenden Gedanken aufzudecken, dein Gedankenkarussell zu stoppen und neu auszurichten.
Bewahre dadurch Ruhe in deinem Alltag und gestalte dir ein harmonisches Leben voller Freude.

Programm

Donnerstag

11:00 Ankommen

11:15 bis 13:45 Kennenlernen - Du sein - Vorfreude

14:00 Uhr Zimmer check in

ME TIME

16:00 Yoga "Shake it out" - Loslassen

18:00 Uhr 3 Gänge Abendessen

19:00 Abendprogramm individuell, "Natur-Waldbaden-Ritual"

Freitag & Samstag

7:30 Yoga mit Sandra & Meditation

9:00 Frühstücksbuffet

11:00 bis 14:00 Themenworkshop Mindset mit Anna Maria

ME TIME

16:00 Yoga mit Sandra & Meditation

18:00 3 Gänge Abendessen

19:00 45 Abendprogramm individuell, " Natur-Waldbaden-Ritual"

Sonntag

7:30 Yoga mit Sandra & Meditation

9:00 Frühstück

11:00 bis 13:00 Themenworkshop Mindset mit Anna Maria

13:00 bis 14:00 Abschlussritual