



# Yoga am Berg'k'hof

Ankommen – Spüren – Lebensfreude steigern



- ♥ *Starte mit achtsamer Bewegung, Atemübungen und Meditation bewusst und positiv in den Tag*
- ♥ *Lasse den Tag entspannt ausklingen*

- Morgen-Yoga jeden **Montag, Donnerstag, Freitag** und **Samstag um 8:45 Uhr**; Anschließend genießt du unser großzügiges **BIO-Frühstück**
- Dauer: ca. 75 min
- **Yoga für Hausgäste im Zimmerpreis inkludiert**
- **Tagesgäste sind herzlich willkommen:** Info und Anmeldung an der **Rezeption** oder auf **[www.bergkhof.at](http://www.bergkhof.at)**

## **Sweat'n Breakfast:**

Mit diesem exklusiven Angebot kannst du unser reichhaltiges Bio-Frühstück mit einem Aufenthalt in der **Finnischen Zirbenholzsaua** kombinieren!

### **Waltraud Osl**

Yoga-Lehrerin (Zertifikat YAA-500)  
Zertifizierte Waldbaden-Trainerin