

An aerial photograph of a resort complex nestled in a lush, forested valley. The sun is shining from the top left, creating a bright lens flare and illuminating the scene. The resort features a prominent circular building with a wooden facade and a larger, multi-story building with a dark roof and white walls. The surrounding landscape is a mix of green and autumnal trees, with rolling hills in the background. The text 'HERBST RETREAT' is overlaid in large, white, sans-serif font across the upper middle of the image. Below it, the dates 'IM BRIOL VOM 08.-12.11.2023' are displayed in a smaller, white, sans-serif font. The entire image is framed by white L-shaped corner brackets in the top-left, top-right, bottom-left, and bottom-right corners.

HERBST RETREAT

IM BRIOL VOM 08.-12.11.2023

YANG & YIN

Wir freuen uns riesig, dass wir dieses Jahr im Herbst wieder im Briol „SEIN“ dürfen.

Mit dem neu gebauten „Einäugl“ hat das Briol jetzt auch im Spätherbst und Winter seine Türen geöffnet.

Außerdem ist in diesem Zuge der wunderschöne, neue Yoga-Raum mit Blick in die Berge eröffnet worden.





DER HERBST WIRD IN DER TCM DEM METALL-ELEMENT ZUGEORDNET.
EINE NACH INNEN UND UNTEN GERICHTETE ENERGIE, EINE SICH STARK
VERDICHTENDE, ZUSAMMENZIEHENDE ENERGIE. EIN VERSTÄRKTES
VERLANGEN NACH EINKEHR UND RUHE.

Der Tag beginnt mit **Meditation**
und einer kräftigenden **Vinyasa**
Praxis.

Elemente aus Ashtanga-, und
Jivamukti-Yoga, Pranayama und
eine lange Endentspannung
werden von inspirierender
Musik und vielen Hands-on
begleitet - wenn Du magst.





Es wartet ein leckeres Frühstück
mittags ein Salatbuffet
und
ein freier Nachmittag.

Die Bergwelt zu erkunden,
Saunieren, Lesen, die Seele
baumeln lassen, Dich
zurückzuziehen oder in Kontakt
zu kommen.

Schlechtes Wetter? Lass uns
philosophieren, chanten,
workshopen oder einfach tun
wonach dem Herz ist...



Abends üben wir eher ruhig.
120 Minuten ruhiges
Pranayama, Yoga-Nidra, Yin-
und Restorative Yoga. Wir
lassen überwiegend den
ruhigen Anteil unseres
autonomen Nervensystems –
den Parasympathikus
„arbeiten“.

Ein leckeres Abendessen
schließt den Tag am Berg.





Übernachten werden wir in Doppelzimmern bzw. im Schlafrum des Einäugl, Du kannst auf Wunsch auch im Haupthaus mit Wärmflasche und Heizstrahler übernachten.



Kosten

Yoga-Paket 580€

(-50€ bei Buchung bis August)

Doppelzimmer 145€

(nur als DZ, nicht als EZ buchbar)

Haupthaus 125€

(mit Heizstrahler & Wärmflasche)

Schlafräum 105€

(auf Anfrage)

Preise verstehen sich pro Person mit $\frac{3}{4}$ Pension. Kosten für Übernachtung, $\frac{3}{4}$ Pension und Kurtaxe sind direkt vor Ort zu bezahlen.

INTERESSE?

Melde Dich bei uns unter
hello@khora-online.com

