

# Goldener Oktober YogaRetreat

Somatic YinYoga & mehr  
*Finde deine goldene Mitte*

25. - 27.10.2024

★★★★ Kranzbichlhof  
Bad Dürrenberg, AT

## Herbst & das Element Metall nach TCM

Mach es der Natur gleich und lass im Herbst los.  
Nach der TCM (Traditionell Chinesischen Medizin) ist der Herbst dem Element Metall und den Meridianen Lunge & Dickdarm zugeordnet.

Mit unserer Yogapraxis während des Retreats nähren wir die entsprechenden Qualitäten dieser Wandlungsphase: Loslassen, Energien sammeln, Verfeinern im Rückzug, Zentrieren.

Letztlich um unsere Mitte, unser Selbst zu stärken.  
Wir üben sanften HathaYoga, Somatic YinYoga und YogaNidra - der sogenannte yogische Schlaf.



## Retreat - Rückzug

Bei schönem Wetter praktizieren wir an frischer Luft auf 772 m ü. A. Der Tagesablauf stellt ein Angebot dar, kein Muss! Spaziergänge, Ruhezeiten in Deinem (Zirben)Zimmer, ein Saunabesuch, Buchung einer Massage oder Beauty-Behandlung tragen ebenfalls dazu bei, dass Du glücklich & entspannt zurück in Deinen Alltag gehst.

Auch Menschen mit körperlichen Einschränkungen und/oder YogaStarter sind willkommen. Die Yogapraxis wird bei Bedarf angepasst. Gern übst Du mit Hilfe eines Stuhles.



## Frühbucher Angebot

Yogapauschale buchen  
bei YogaSprosse:  
bis 01.08.2024 259 €/p.P.  
ab 02.08.2024 279 €/p.P.





# Goldener Herbst

Wellness trifft Yoga

Goldener Oktober glänzt.  
Bringt die letzten Blätter zum Leuchten.  
Ist's doch noch Frühling?  
(Yogasprosse 2024)



## Tagesablauf

Freitag:

Check In und Ankommen ab 14 Uhr

Kennenlernen & Yoga 16 -18 Uhr

Gemeinsames Abendessen ab 18:30 Uhr

AbendMeditaion 20:30 - 21 Uhr

Samstag:

MorgenMeditation 7 - 7:30 Uhr

MorgenYoga 7:45 - 9 Uhr

Frühstück bis 10:30 Uhr

Yoga 16 - 17:30 Uhr

Gemeinsames Abendessen ab 18:30 Uhr

AbendMeditaion 20:30 - 21 Uhr

Sonntag:

MorgenMeditation 7 - 7:30 Uhr

MorgenYoga 7:30 - 8:30 Uhr

Frühstück bis 10:30 Uhr

Abschlussrunde nach Check out 11 - 11:30 Uhr

## Der Ort



HOTEL KRANZBICHLHOF

LERNEN. ENTSPANNEN. NATUR.

Das Haus liegt im malerischen, vor rund 2.000 Jahren von den Kelten erstmals besiedelten Bad Dürrenberg. Umgeben von einer beeindruckenden Bergkulisse bietet das ★★★★★Hotel Kranzbichlhof Ruhe und Entspannung für alle Sinne.

Buchung über das Hotel:

Übernachtung im EZ 173 €/p.P./Nacht

Übernachtung im DZ 140€/p.P./Nacht

inkl. vegetarische Vollpension (Frühstück, Abendessen)

TEE, Wasser, Säfte und Kaffee zum Frühstück.



Kranzbichlhof OG

Hofgasse 12

A-5422 Bad Dürrenberg

+43 6245 73772-0

info@kranzbichlhof.net

www.kranzbichlhof.net

