



## Yoga Auszeit am Kristberg mit Genuss

Yoga, frische Bergluft und 5-Gänge-Menü für SeniorInnen 60+

04. - 07. August 2025 | Panoramagasthof Kristberg /Ö

Im Yoga begegnen wir uns sanft und im Einklang mit den eigenen Möglichkeiten. Inmitten der Bergwelt üben wir Yoga an besonderen Naturplätzen, lassen die Seele baumeln und tanken neue Lebensfreude. Begleitet von feiner Küche wird das Seminar zu einer wohltuenden Auszeit für alle Sinne.

### Programm

#### Montag

- 15:00 Uhr Bezug der Zimmer
- 17:30 - 19:00 Uhr | Yogapraxis, Willkommen, Infos // danach gemeinsames Abendessen

#### Dienstag & Mittwoch

- 07:30 - 08:00 Uhr | Yoga Morgen-Meditation
- 10:00 - 11:30 Uhr | Yogastationen in der Natur (bei Schönwetter)
- Nachmittags individuelles Rahmenprogramm
- 17:30 - 19:00 Uhr | Yoga-Praxis // danach gemeinsames Abendessen

#### Donnerstag

- 07:30 - 08:00 Uhr | Yoga Morgen-Meditation
- 10:00 - 11:30 Uhr | Yoga in der freien Natur (bei Schönwetter)

### Für wen ist das Seminar geeignet?

Dieses Retreat ist ideal für ältere Menschen mit Yoga-Kenntnissen von mindestens einem Yoga Kurs die sich gerne in der Natur aufhalten. Gehzeiten von ca 1 Stunde auf leichten Wegen.

### Unterkunft & Verpflegung:

Panoramagasthof Kristberg - Übernachtung im Einzel- oder Doppelzimmer mit Halbpension (gesunde, regionale Speisen).

- EUR 380,- Seminargebühr
- EUR 468,- pro Person im Einzelzimmer (EZ)

(Bitte das Zimmer direkt beim Panoramagasthof Kristberg buchen.)

### Was du mitbringen solltest:

- Eigene Yogamatte & 2 Decken

### Anmeldung & Infos:

corinne@yoga-feldkirch.at

+43 699 112 810 66

Wichtig: Die Anmeldung wird erst mit Zahlungseingang der Seminargebühr gültig.

Erlebe Yoga in den Bergen - atme tief durch und tanke neue Energie!