

Körper Geist und Seele mit Yoga & Klang berühren

Aktives **YANG Yoga** am Morgen
trifft klangvolles **YIN Yoga & MANTRA Yoga** am Abend

Fr. 4.7.2025 – So. 6.7.2025

mit **Monika Haschky**

zert. Gesundheitsyoga- und Meditationslehrerin, Klangschalenpraktikerin,
zert. Mental- und Atemtrainerin, dipl. Hypnosecoachin

&

Lena Haschky, BSc.

Musiktherapeutin, Soulsounds – musikalisches Duo für Festlichkeiten

Ein **yogareiches & klangvolles** Wochenende, verbunden mit Wellness
im 4 Sterne **„Mein Hotel Fast“**
in der malerischen Region Joglland-Waldheimat, 8254 Wenigzell

yogareich Programm:

€ 240,- pro Person

Anmeldung und nähere Infos unter:

0664/3713558, monika.haschky@gmail.com

www.yogareich.at

Zimmer:

Nachdem Du Dich zuerst bei mir angemeldet hast, bitte Dein Zimmer im Hotel Fast buchen. Bitte gib
an, dass Du bei unserem Wochenende „Yoga & Klang“ teilnimmst.

EZ ab 126,- & DZ ab 120,- inkl. erweiterte Halbpension sind vorreserviert.

Nähere Infos zum Hotel: www.hotel-fast.at 03336/2202



Wir freuen uns auf eine gemeinsame Auszeit mit DIR
Alles Liebe, Namaste **Monika & Lena**

www.yogareich.at

Programm

Freitag

Individuelle Ankunft, Wellness ist gerne ab Mittag möglich

Ab 13.00: Nachmittagssnack

15.15: Zusammenkunft, Begrüßung und gemütliches Ankommen im Yogaraum

15.30 – 17.30: klangvolle Yin Yogaeinheit. Passive Yogapositionen umhüllt mit Lena's sanften Klängen von Gitarre, Klavier, Monochord, Klangschale...

18.00: Wir marschieren gemeinsam zur ca. 20 min. Fußmarsch entfernten urigen Bratlalm – eine charmante Almhütte. Wir verwöhnen uns mit regionaler & traditionsreicher Kulinarik & einem traumhaften Rundumblick übers Joglland.



Samstag

7.30 – 9.00: aktives Erwachen mit Yoga

Anschließend das reichhaltige Frühstücksbuffet genießen

Zeit für DICH für Wellness im idyllischen Garten mit Naturpool, großzügiger Saunalandschaft, weitläufiger Natur, Kraftquelle Wald, nichts tun ...

Ab 13.00: Nachmittagssnack

15.30 – 17.30: Klangvolle Mantrayoga Einheit begleitet mit Lena's Klängen, Begegnung mit Dir selbst. Ein Mantra berührt, inspiriert, tröstet, beflügelt & gibt Kraft.

Ab 18.00: Abendessen 4-Gänge Abendmenü mit Joglland Spezialitäten



Sonntag

7.30 – 9.00: mit Atmungs- und Bewegungsfluss in den Tag starten

Anschließend das reichhaltige Frühstücksbuffet genießen

11.30 – 12.30: Abschließende Gruppenhypnose

„Vertrauen, Gelassenheit, Zuversicht, Glück & Freude“

Individuelle Abreise, der Wellnessbereich ist am Nachmittag noch gerne verfügbar

