

6. Oktober bis 9. Oktober 2022

Dieses herbstliche Yoga Bliss soll das Wechselspiel zwischen den Bewegungs- und Atemübungen von Yoga und der Natur an schönen Kraftplätzen erlebbar machen und Yogabegeisterte ansprechen, die den Herbst nützen wollen, um vor den Wintermonaten noch einmal so richtig Sonne und Luft zu tanken und sinnstiftende Herbsttage zu erleben.

Programm:

Donnerstag, 6. Oktober:

- * Individuelle Anreise
- ☀ 16.00 bis 17.30 Uhr Begrüßung und **Abendeinheit ***
- * 20.30 Uhr Gemeinsamer **Mantren-Abend** im Weissensee Haus mit **Sonja Draxl** und **Elfi Lehmann**

Freitag, 7. Oktober:

- * 07.30 - 09.00 Uhr **Morgeneinheit ***
- ☀ 11.00 - 13.00 Uhr Gemeinsame **Aktivität in der Natur ****
- 13.00 - 17.00 Uhr Treffpunkt am Parkplatz der Bergbahn Weissensee
Zeit zur **freien Verfügung**
- ☀ 17.00 - 18.30 Uhr **Abendeinheit ***
- * 20.30 Uhr **Gong-Bad** mit **Alexandra Einberger**
Erfolgt im Weissensee Haus und ist im Yoga Bliss-Pass nicht enthalten (Beitrag € 35,— pro Person)

Samstag, 8. Oktober:

- * 07.30 bis 09.00 Uhr **Morgeneinheit ***
- ☀ 11.00 bis 13.00 Uhr Gemeinsame **Aktivität in der Natur ****
Treffpunkt am Parkplatz in Praditz
- 13.00 bis 17.00 Uhr Zeit zur **freien Verfügung**
- ☀ 17.00 bis 18.30 Uhr **Abendeinheit ***
- * 20.30 Uhr **5 Rhythmen-Dance***** im Weissensee Haus mit **Stefania Kregel – Wonderline**

Sonntag, 9. Oktober:

- * 07.30 bis 09.00 Uhr **Morgeneinheit ***
- ☀ Individuelle Abreise

Informationen zu den einzelnen Programm-Punkten:

* Morgen bzw. Abend-Einheit

Die Morgen- bzw. Abend-Einheiten werden direkt im Premium-Beherbergungs-Betrieb (von der jeweiligen Yoga-Lehrerin) abgehalten bzw. für Gäste in Nicht-Premium Betrieben zentral in einem Seminar-Raum im Weissensee Haus (von Astrid Winkler / Helene Zavodnik).

** Aktivitäten in der Natur

Die Aktivitäten erfolgen in Absprache mit den Yogalehrerinnen. Den **Themenschwerpunkt** bestimmt die jeweils den Programmpunkt begleitende Yogalehrerin (Astrid Winkler bzw. Helene Zavodnik). **Bei sehr schlechtem Wetter** - Meditation im Weissensee Haus
Bitte sowohl im Freien als auch im Weissensee Haus die Yoga-Matte nicht vergessen!

*** **Der 5 Rhythmen-Dance** im Weissensee Haus, ist im Yoga-Bliss-Pass inkludiert.

Infos zum Yoga Bliss Pass:

- Der Yoga Bliss-Pass inkludiert das oben genannte Programm und kostet **pro Person € 175,-** (inkl. 20% MwSt.)
- Aufenthaltskosten sind hier nicht enthalten.
- Buchungen erfolgen bitte direkt beim Gastgeber.

Yoga-Bliss Partner Betriebe bieten:

- Ein yogafreundliches Frühstück bis 11.00 Uhr inkl. 1 warme Frühstücksmahlzeit („Plentn“, Brei, Porridge...)
- Eine vegetarische Option beim Verpflegungs-Angebot

Premium Partner Betriebe bieten zusätzlich:

- Eine das Retreat durchgängig begleitende Yogalehrerin
- Entsprechende Räumlichkeiten für bis zu 15 Personen im Haus