

# YOWAME

## YOGA - WANDERN - MEDITATION IN TIROL

Für Einsteiger & Fortgeschrittene

### ENTSCHLEUNIGUNG - RUHE - KRAFT TANKEN

Ich lade Dich herzlich ein 3 wohltuende Tage im idyllisch  
gelegenen Fohlenhof in Tirol zu verbringen.

3 Tage nur für Dich in den Bergen. Frische Bergluft, Wälder, Bergbäche und Seen.

Komme Dir durch die Bewegung, Atmung und Stille wieder ein Stück näher.

Gönn Dir eine Auszeit, tanke Kraft und entspanne Dich.

Die Entschleunigung hilft Dir dabei Dich zu entspannen.

### YOGA

Nutze die Bewegung & Deine Atmung  
als Instrumente für Ausgeglichenheit & Wohlbefinden

### WANDERN

Erlebe die Natur als  
Kraftort für Dich



### MEDITATION

Die Stille als Einkehr in  
Deinen inneren Raum

**03.-05. MAI 2019 (FREITAG-SONNTAG)**

Anreise 02.05.2019 & Abreise 06.05.2019

**07.-09. JUNI 2019 (FREITAG-SONNTAG)**

Anreise 06.06.2019 & Abreise 10.06.2019

**20.-22. SEP 2019 (FREITAG-SONNTAG)**

Anreise 19.09.2019 & Abreise 23.09.2019

# WAS ERWARTET DICH ?

## 7 YOGASTUNDEN, 3 WANDERUNGEN & 3 MEDITATIONEN

Dein Tag beginnt mit einer Yogastunde mit Blick auf die Berge.

Für die Wanderungen am Mittag darfst Du dich gern spontan entscheiden.

Die leichten Wandertouren werden den Bedürfnissen der Gruppe angepasst.

Die abendliche Yogastunde wird durch eine Klangmeditation begleitet.

Gemeinsames Abendessen in der Pension.

## UNSER TAGESABLAUF

7:30-20:00 UHR

Morgendliches Yoga & Achtsamkeits-Meditation

Kleiner Spaziergang vor dem Frühstück

Gemütliches Frühstück inkl. selbstgemachten Smoothies

Wanderung durch die nahegelegene Natur am Mittag

Abendliches Yoga & Entspannungs-Meditation

Kleiner Snack am Abend in der Pension



## AUSKLANG AM ABEND

Lass den Abend gerne mit einem Saunagang, einem Spaziergang im Garten mit direktem Blick auf die Berge ausklingen.

# HIMALAYA HATHA YOGA

Kraftvoll-Vitalisierend-Entgiftend

Himalaya Hatha Yoga ist eine kraftvolle und starke Form des Hatha Yoga. Es wirkt auf allen Ebenen unseres Körpers und auf unseren Geist. Der Körper wird nicht nur revitalisiert, sondern auch entgiftet und lernt die gesunde Form der Körperhaltung einzunehmen.

## DIE HARMONISCHE KOMBINATION AUS:

Atmung & Körperbewegung  
Aktivierung der körpereigenen Energie  
Anspannung & Entspannung  
Bewegung & Ruhe



BEI FRAGEN WENDE DICH  
GERNE AN MICH:

Yasmin Dietl

E-Mail: [mail@enrich-yourself.de](mailto:mail@enrich-yourself.de)

Mobil: 0176-27177626

# PREIS FÜR DIE 3 TAGE: 240,00 € PRO PERSON

Was ist alles enthalten:

7 x Yogastunden

3 x Mediationen

3 x Wanderungen,

4 x kleiner vegetarischer Snack am Abend  
(ohne Übernachtung & Mittagsverpflegung)

## UNTERKUNFT & PREISE:

Frühstückspension Fohlenhof

Elisabeth Obwaller

Au 17, AT-6393 St. Ulrich a.P.

Tel +43 (0) 5354/88215

[office@pension-fohlenhof.com](mailto:office@pension-fohlenhof.com)

[www.pension-fohlenhof.com](http://www.pension-fohlenhof.com)

Übernachtung im Doppelzimmer inkl. Frühstück: 32,50 € pro Person

Einzelzimmerzuschlag beträgt 7,00 €

Ich bitte Dich deine Übernachtung selbst zu buchen. Danke

## ANREISE UND ABREISE

Bitte plane deine Anreise und Abreise einen Tag  
vor und nach dem genannten Datum ein.

