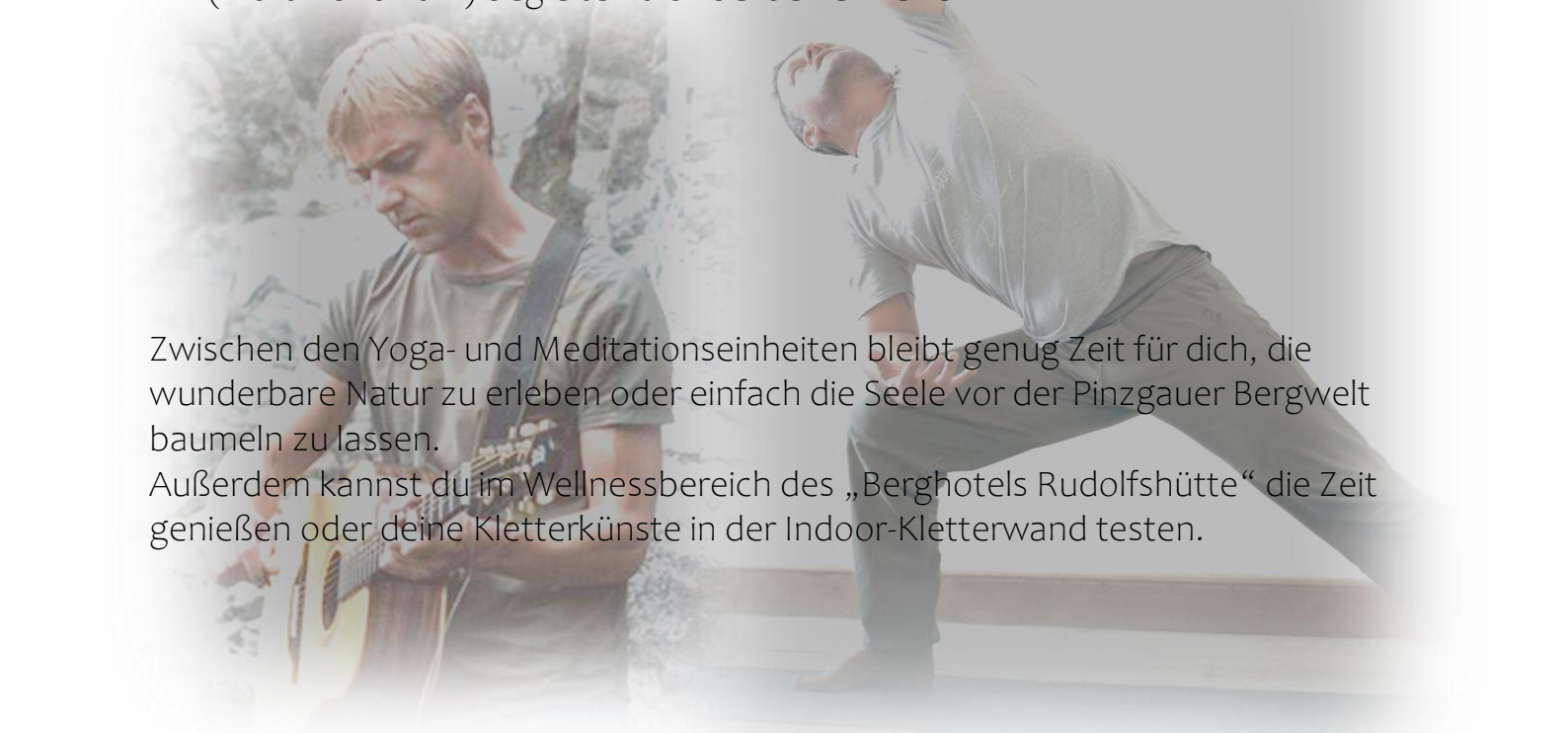




Yoga Retreat auf der Rudolfshütte, Uttendorf/Weißsee vom 20. Juni bis 23. Juni 2024

Lass dich mit Yoga, Meditation und Musik und in diesem einzigartigen hochalpinen Raum inspirieren und erfahre Yoga in Verbindung mit der Natur.
Wir (Martin und Tom) begleiten dich bei deiner Reise.



Zwischen den Yoga- und Meditationseinheiten bleibt genug Zeit für dich, die wunderbare Natur zu erleben oder einfach die Seele vor der Pinzgauer Bergwelt baumeln zu lassen.

Außerdem kannst du im Wellnessbereich des „Berghotels Rudolfshütte“ die Zeit genießen oder deine Kletterkünste in der Indoor-Kletterwand testen.

Tagesablauf (Freitag und Samstag):

7.00 – 8.30 h - Yoga, Meditation, Musik

im Anschluss Zeit für Frühstück

10.00 – 16.00 h - Freizeit mit Möglichkeit für div. Aktivitäten (bei Schönwetter sind Wanderungen mit Meditation oder Musik geplant)

16.00 – 17.30 h - Yoga, Meditation, Musik

im Anschluss Zeit für Abendessen

20.00 – 21.00 h - Freitag und Samstag: Mantrasingen oder Musik mit Meditation

Anreise: Donnerstag, 20.06.2024, bis 15.00 h - Beginn der Yogastunde um 16.00 h (bis 17.30 h)

Abreise: Sonntag, 23.06.2024, ab 10.00 h nach der Yogastunde (7.00 – 8.30 h) und dem Frühstück



Retreat - Kosten:

EUR 522,80 pro Person im DZ inkl. 6 Yoga-Einheiten; EZ gegen Aufpreis von EUR 60,00

Hotelfinfos, Anmeldung und Buchung:

BERGHOTEL RUDOLFSHÜTTE***

Stubachstraße 82, A- 5723 Uttendorf

Tel.: +43 (0)6563/8221, Fax: +43 (0)6563/8221-59

info@rudolfshuette.at, www.rudolfshuette.at

Wir freuen uns auf euch und auf gemeinsame Tage in der Natur.

Die Kursleiter:



Martin Schönegger:

Musiker

Yogalehrer

www.martin-schoenegger.com

E-Mail: maschoenegger@gmail.com



Tom Bergher:

Yogalehrer

Meditationslehrer

Ausbildungs- und Seminarleiter

www.toms-yoga.at

E-Mail: info@toms-yoga.at