

Programm

Donnerstag, 04.07.2024

- Anreise
- Spa-Nutzung ab 12.00 Uhr
- 15.00-16.00 Uhr Nachmittagsjause
- **17.00 – 18.00 Uhr Yin-Yoga und Klangmeditation**
- 19.00 Uhr gemeinsames Abendessen

Freitag, 05.07.2024

- **7.00 – 8.00 Good Morning Flow**
- 8.30 – 9.30 gemeinsames Frühstück
- 9.30 – 15.00 freie Zeit zum Biken, Wandern, Wellness, Massagen, Fitness oder Relaxen
- **16.30 – 17.00 gemeinsames Journalen mit Reflexionsfragen**
- **17.00 – 18.30 Vinyasa Flow Yoga und Meditation**
- 20.00 Uhr gemeinsames Abendessen

Samstag, 06.07.2024

Morgenprogramm:

- 4.00 Uhr Gemeinsame Wanderung auf die Kristalhütte +
 - Anschließende Morgenyoga-Einheit (1h)
 - 8.00 – 9.30 Frühstück auf der Kristalhütte
 - 9.30 – 10.30 Wanderung zurück und Fahrt zum Hotel
 - 10.30 – 14.00 Frei Zeiteinteilung

Nachmittagsprogramm

- Nachmittagsjause
- 16.00 – 18.30 Spa-Time/Massage etc.
- 19.00 gemeinsames Abendessen
- **20.00 – 21.30 Late Night Yoga und Meditation**

Sonntag, 07.07.2024

- **7.00 – 8.00 aktivierendes Morgenyoga – Ausklang des Retreats**
- 9.00 – 10.30 Frühstücksbuffet
- Check out
- Spa-Nutzung noch bis 15.00 Uhr möglich

Dein Investment

Dein Yogapaket für € 275,- buchst du direkt bei mir.

Über julia.hintersteiner9@gmail.com

- 3 Nächte im Hotel
- 3 x Frühstücksbuffet
- 3 x Nachmittagsjause
- 6 Yoga Einheiten
- 3 Meditationen
- 1 Wanderung auf den Berg
- 1 Journaling-Session plus Reflexionsfragen
- Nutzung des Spa-Bereichs und Fitnessraums
- Nutzung aller Inklusivleistungen des Hotels (geführte Wanderungen, weitere Yoga-Einheiten und Pilatesstunden)
- Nutzung des Rooftop-Pools

Übernächtigung und Verpflegung

(keine Buchung von Halbpension möglich)

- Sichere dir 1 von 4 Doppelzimmern für **€ 131,58 Euro pro Person/Nacht**
- Oder
- 1 von 3 Einzelzimmern für **€ 209,25 pro Person/Nacht**

Buch dir dein Zimmer mit dem Kennwort „**healing retreat**“ über info@coolnest.at.

Bei weiteren Fragen, schreib mir eine Mail oder eine DM über meinen Instagram-Account **giulietta_freedom**.