

DEINE TEILNAHMEGEBÜHR

Preis pro Person € 230,-
inklusive Übernachtung & Essen

Frühbucherpreis € 210,-
(bis Ende März 2025)

€ 50,- Anzahlung

Alle Preise inkl. MwSt (sofern eine eingehoben wird)



KONTAKT UND ANMELDUNG



Tanja Zeilbauer
Yoga-Trainerin
Human- und Tierenergetikerin

Hauptstraße 53, 8691 Kapellen
0660 / 77 06 808
tanjazeilbauer@gmx.at
www.tanja-zeilbauer.at

Deine Auszeit in der Natur

ALMYOGA RETREAT

von 23. bis 25. Mai 2025
Plenznerhütte | St. Jakob im Walde

LASS STRESS UND ALLTAG
HINTER DIR UND GENIESSE
EIN WOCHENENDE FÜR DICH.

AUSZEIT AUF DER PLENZNERHÜTTE IN ST. JAKOB IM WALDE

Genieße ein Wochenende mitten in der wunderschönen Natur.

Nimm Dir Zeit und genieße tägliche Yoga-einheiten, eine wunderbare leichte Wanderung, gemeinsames Kochen, Sitzen am Lagerfeuer und unendlich Zeit für Dich.

Stärke in diesen Tagen dein Körper- und Bewegungsbewusstsein und entdecke neue Energiequellen und innere Ruhe in dir selbst.

Weitere Infos unter:
www.plentznerhuette.at

DEINE BEGLEITERINNEN



Tanja Zeilbauer
Yoga-Trainerin
Human- und Tierenergetikerin
Aromaexpertin



Anita Spreitzhofer
Yoga-Trainerin
Medizinische Masseurin



DAS ERWARTET DICH AN DIESEM WOCHENENDE

Freitag, 23.05.2025 | Anreise ab 15 Uhr möglich

- 16:30 Uhr Willkommen Aroma Yoga (Young Living)
- 19:00 Uhr Abendessen - vegetarische Kost (Vegan auch möglich!)
nach dem Abendessen Ausruhen auf der Sonnterrasse und Beobachten eines herrlichen Sonnenuntergangs mittels Klangmeditation

Samstag, 24.05.2025

- 07:30 Uhr Meditation und Morgenyoga
- 09:00 Uhr warmes Frühstück nach TCM
- 10:00 Uhr Start Rundwanderung und Einkehr bei der Lueger Alm inklusive Yin Yoga auf der Lueger Alm
Ankommen und Ausblick genießen - Lass dein inneres Leuchten strahlen
- 18:00 Uhr gemeinsames Kochen und anschließend Zusammensitzen am Lagerfeuer

Sonntag, 25.05.2025

- 08:00 Uhr Meditation & Atemübungen
- 08:30 Uhr Yoga Stretching
- 11:00 Uhr Brunch mit hausgemachten Spezialitäten
- 12:00 Uhr Heimreise

