

"Wellness Yoga Retreat"

mit Magda Mailhamer, Yogalehrerin

Yoga-Retreat vom 05.10.- 08.10.2023

Genießen Sie ein Wochenende nur für sich und Ihre Gesundheit. Mit dem **abwechslungsreichen Programm** können Sie den Alltag hinter sich lassen und Kraft tanken. Yoga dehnt und stärkt nicht nur die Muskeln, sondern hat auch eine stressreduzierende Wirkung. Dazwischen bleibt auch immer genug Zeit, um das **entspannende Thermalwasser** im hauseigenen Panorama-Außenpool mit 36° C zu genießen.



- Donnerstag

17:00 - 18:30 Uhr: Willkommenskreis mit Yoga-Flow

- Freitag

08:00 - 09:30 Uhr: Achtsamer Morgen

16:00 - 17:00 Uhr: Yogaflow

19:30 - 20:30 Uhr: Yin-Yoga mit Sound Healing

- Samstag

08:00 - 09:30 Uhr: Achtsamer Morgen

16:00 - 17:00 Uhr: Yogaflow

19:30 - 20:30 Uhr: Entspannung mit Sound Healing

- Sonntag

08:30 - 09:30 Uhr: Abschiedskreis mit Yogaflow

3 Übernachtungen inkl. ¾ Bio-Genussküche

ab € 669,- p.P. | Mindestteilnehmer 4 Personen

07:00 - 11:00 Uhr Bio-Frühstücksbuffet

12:30 - 14:00 Uhr Mittagssnack mit Suppe und Salate

17:30 - 20:30 Uhr 4-Gang Wahlmenü am Abend



inklusive 1x Gesichts-Kopf-Nackenmassage (ca. 30 Minuten)

Genießen Sie in bequemer Rückenlage eine große Portion Entspannung bei dieser klassischen Kopf-, Gesichts- und Nackenmassage. Sie werden dabei Ihre Gedanken ziehen lassen und neue Energien für den Rest des Tages sammeln.

Gerne stehen wir Ihnen für Fragen zur Verfügung!

Ihr Falkenhof - Team

Bio Vitalhotel Falkenhof GmbH & Co. KG | Paracelsusstr. 4 | 94072 Bad Füssing | www.hotel-falkenhof.de | Tel. 08531-9743