

MOUNTAIN PARADISE YOGA AHRNTAL

Yogawochenende im Ahrntal vom 01. – 04.07.2021

Donnerstag, 01.07.2021

Vormittags Anreise

Uhrzeit	18.30 – 19.45 / 19.45 – 20.30 Uhr
Lehrer*innen	Gabriel Prada (oder Miriam Kirchler) / Petra Oberhofner
Ort	Hotel Schwarzenstein (indoor oder outdoor) in Luttach
Teilnehmer	max. 15 Pers.
Preis	1. Einheit -> 75 Min. 18 €, 2. Einheit– 45 Min. 12 €, beide Einheiten zusammen 28 €
Yoga	75 Min. -> Hatha Yoga mit Gabriel 45 Min. -> YIN Yoga mit Petra
Schwierigkeitsgrad	für alle

Freitag, 02.07.2021

Uhrzeit	09.00 Uhr – ca. 11.30 Uhr
Lehrerin	Tina Albrecht
Ort	Wiese beim Hotel Bühelwirt in St. Jakob (ev. Indoor)
Teilnehmer	max. 15 Pers.
Preis	28 € inkl. Yogasnack
Yoga	60 min. -> Inspire Yoga - anschließend Snack und gemütlicher Yogatalk
Schwierigkeitsgrad	für alle

Uhrzeit	18.30 – 19.45 / 19.45 – 20.30 Uhr
Lehrer*innen	Miriam Kirchler (oder Gabriel Prada) / Tina Albrecht
Ort	Hotel Alpenpalace (indoor oder outdoor) in St. Johann
Teilnehmer	max. 15 Pers.
Preis	1. Einheit -> 75 Min. 18 €, 2. Einheit– 45 Min. 12 €, beide Einheiten zusammen 28 €
Yoga	75 Min. -> Vinyasa Flow mit Miriam 45 Min. -> Yoga Nidra mit Tina
Schwierigkeitsgrad	für alle

Samstag, 03.07.2021

Uhrzeit	09.00 Uhr
Lehrerinnen	Petra Oberhofner & Tina Albrecht und/oder Tanja Seebold
Ort	Heustadel beim Ederhof in Luttach
Teilnehmer	max. 15 Pers.
Preis	28 € inkl. Überraschung
Yoga	60 min. -> Morning Energizer im Heustadel: anschließend Überraschung
Schwierigkeitsgrad	für alle

Uhrzeit	18.30 – 19.45 / 19.45 – 20.30 Uhr
Lehrerin	Tanja Seebold
Ort	Hotel Gallhaus (indoor oder outdoor) in St. Johann
Teilnehmer	max. 15 Pers.
Preis	1. Einheit -> 75 Min. 18 €, 2. Einheit– 45 Min. 12 €, beide Einheiten zusammen 28 €
Yoga	75 Min. -> Yin yoga Yoga mit Tanja 45 Min. -> Meditation & Pranayama mit Tanja
Schwierigkeitsgrad	für alle

Sonntag, 04.07.2021

Uhrzeit	08.30 Uhr (Start Yoga 09.00 Uhr) – 90 Min.
Lehrer*innen	Petra, Tanja, Tina, Miriam und Gabriel
Ort	Kristallalm Klausberg (1.600 m) in Steinhaus
Teilnehmer	max. 15 Pers.
Preis	Yoga inkl. gesundes Frühstück sowie Berg- und Talfahrt mit der Kabinenbahn 28 €
Yoga	90 Min. -> 108 Tanzende Krieger
Schwierigkeitsgrad	für alle

Abreise

Änderungen vorbehalten

Gesamtpreis für alle 6 Yogaeinheiten: 150 €

Alle Einheiten sind auch einzeln buchbar.

Informationen und Anmeldungen: (wir können auch bei der Unterkunftssuche behilflich sein):

Tourismusverein Ahrntal

Ahrner Str. 22

39030 Luttach

Telefon: + 39 0474 671136

info@ahrntal.it

In Kürze wird auch die Anmeldung über unseren Online-Shop möglich sein!

oder bei

Petra Oberhofner

Telefon: + 39 347 515 2473

petra.oberhofner@gmx.de