

# YOGA-RETREAT

18. - 20. Mai 2023, Propstei St. Gerold



15 % Frühbücher-Rabatt  
bis 18.04.2023!

Romana Gruber

HERZ YOGA

WWW.HERZYOGA.CO.AT

# Programm:

- ✓ Tägliche Yoga-Einheiten,  
(vormittags & nachmittags)
- ✓ Meditations-Einheiten  
(morgens & abends)
- ✓ Entspannungs-, Atem &  
Achtsamkeitsübungen
- ✓ Zeit für Entwicklung  
und Entfaltung
- ✓ Freie Zeit für Dich selbst
- ✓ Abschalten, zur Ruhe  
kommen, neue Energie &  
Kraft tanken, bei dir  
selbst Ankommen...

## Kraftort:

Propstei St. Gerold  
Vorarlberg

Tolle Atmosphäre in schöner  
Räumlichkeit zum Wohlfühlen  
und kraftspendende  
Umgebung.



"Nimm Dir jeden Tag die Zeit,  
still zu sitzen und auf die Dinge zu  
lauschen.  
Achte auf die Melodie des Lebens,  
welche in Dir schwingt. "  
Buddha

# Donnerstag, 18. Mai 2023:

Individuelle Anreise

10:00 Uhr - Begrüßung

10:30-12:00 Uhr - Yoga- & Achtsamkeits-Zeit

12:30 Uhr - Mittagessen für Hausgäste (Vollpension)

14:00-16:00 Uhr - Yoga- & Achtsamkeits-Zeit

bis 17:30 Uhr - CheckIn der Zimmer

16:00-18:30 Uhr - Zeit für DICH

18:30 Uhr - Abendessen für Hausgäste

20:00-20:45 Uhr - Meditation & Entspannung

Copyright Fotoclub Sonntag



# Freitag, 19. Mai 2023:

06:45-07:15 Uhr - Meditation

07:30-09:30 Uhr - Frühstück

10:00-12:00 Uhr - Yoga- & Achtsamkeits-Zeit

12:30 Uhr - Mittagessen für Hausgäste (Vollpension)

Nachmittag - Zeit für DICH

16:00-17:30 Uhr - Yoga- Achtsamkeits-Zeit

18:30 Uhr - Abendessen

20:00-20:45 Uhr - Meditation & Entspannung



# Samstag, 20. Mai 2023:

06:45-07:15 Uhr - Meditation

07:30-09:30 Uhr - Frühstück

bis 10:00 Uhr - CheckOut der Zimmer

09:30-11:30 Uhr - Yoga- & Achtsamkeits-Zeit

11:30 Uhr - Verabschiedung

Individuelle Abreise





Inkl. Achtsamkeits-  
Geschenk



Romana Gruber  
**HERZYOGA**

**info@herzyoga.co.at**

**+43 681 20850186**

## Infos & Buchung:

- ✓ Mindestteilnehmer-  
Anzahl: 8 Personen
- ✓ Buchung des Retreat-  
Programms unter:  
Romana Gruber Herzyoga
- ✓ Selbständige Buchung der  
Unterkunft mit gewünschter  
Verpflegung mit Hinweis  
auf "Retreat Herzyoga"  
unter: Propstei St. Gerold  
(propstei-stgerold.at)  
Inkl. Hallenbadbenutzung
- ✓ Seminarbeitrag: € 246,--  
inkl. Achtsamkeits-Geschenk.  
Zzgl. Unterkunft und  
Verpflegung.
- ✓ 15 % Frühbucher-Rabatt auf  
den Seminarbeitrag bis 18.04.  
€ 246,- STATT € 290,--

# Weitere Veranstaltungen:



## **Die Heilkraft des YOGA's Vortrag und anschließend Yoga-Übungsprogramm**

Donnerstag, 20.04.2023 (19.30-21.30 Uhr)

Dornbirn, Steinebach 7, Teilnahme frei

Anmeldung unter: yoga-akademie Arjuna Elmar Eisele  
yoga-akademie@elmareisele.com

Team: Romana Gruber & Arjuna Elmar Eisele



## **Yogalehrer-Ausbildung: Start: 29. + 30.04.2023**



## **Yoga Auszeit auf dem Freschenhaus:**

30.06.-01.07.2023 &  
09.09-10.09.2023

Weitere Informationen und  
Angebote siehe Website.



Romana Gruber  
HERZYOGA

