

Yoga Retreat



Deine Auszeit:

18. – 20. Mai 2023



Persönliche
Entwicklung mit
Herz

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)

bis 13:30 Uhr – à la carte Essen

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

WWW.HERZYOGA.CO.AT

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)

bis 13:30 Uhr - à la carte Essen

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

WWW.HERZYOGA.CO.AT





Inkl. Achtsamkeits-
Geschenk



Romana Gruber
*HER*ZYOGA

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: € 290,--
inkl. Achtsamkeits-Geschenk.
Zzgl. Unterkunft und
Verpflegung.
- ✓ 10 % Frühbucher-Rabatt auf
den Seminarbeitrag bis
31.03.2023 --- € 261,--

Weitere Veranstaltungen:



Yogalehrer-Ausbildung:
Start: 29. + 30.04.2023



**Yoga Auszeit auf dem
Freschenhaus:**
30.06.-01.07.2023 &
09.09-10.09.2023



Romana Gruber
HERZ YOGA

Weitere Informationen und
Angebote siehe Website.

