



*Yoga Retreat: 5 Elemente Yin & Yang*

mit Ulla Hoeder vom 27.-30. September 2018



## Aufatmen

Yoga, Ruhe, gutes Essen und Berge! Energie tanken pur.

Nur 1 Std 45 min von München entfernt wartet ein wunderbarer Yoga-Kurzurlaub im Spätsommer auf Dich. Unser Kursort ist das Urlaubsrefugium *aufatmen* im Leutaschtal in Tirol.

Eine Oase mitten in der Natur mit Sauna, Garten, Leseraum, Ruhebereich und das alles vor traumhafter Bergkulisse. Naturnahe Bauweise mit viel Holz in jedem Zimmer. Ayurvedisch inspirierte vegetarische Tiroler Küche. Alle Zimmer im *aufatmen* sind liebevoll und ökologisch in Zirbenholz, mit natürlichen Materialien und Farben eingerichtet. Das Leutaschtal ist ein idealer Ausgangspunkt für Bergtouren, zum Fahrradfahren oder Spaziergehen.

**Mehr Infos unter [www.pension-leutasch.com](http://www.pension-leutasch.com)**

# Yogapraxis

In je zwei Yogaeinheiten täglich werden wir uns durch die ayurvedischen 5 Elemente bewegen.

Aktive (Yang) Praxis am Morgen und ruhigere (Yin) Praxis am Abend bringen dich in Balance, verbinden dich neu mit dir selbst und lassen dich tiefer in deine Yogapraxis eintauchen.

Kleine Theorieeinheiten und Meditationen runden die Praxis ab.

## Preise /Zimmer

Im Einzelzimmer:

**bis 30.06.** Early Bird 450 € (reg. 475 €)

Im Doppelzimmer:

**bis 30.06.** Early Bird 445 € (reg. 420 €)

Im 3-Bettzimmer:

**bis 30.06.** Early Bird 390 € (reg. 415 €)

Im 5-Bettzimmer:

**bis 30.06.** Early Bird 360 € (reg. 385 €)

Täglich Marias's Schlemmerfrühstück und vegetarisches 4-Gang Abendessen inkl.

## Tagesablauf

**Donnerstag, 27.09.** Anreise

Treffen in der Gruppe um 16:00 anschließend Yogaeinheit und Abendessen

**Freitag & Samstag, 28. & 29.09.**

Morgenyoga um 07:30, Frühstück um 9:00

Workshop 10:00-11:00, Freizeit 11:00-16:00

Yoga 16:00-18:00, Abendessen um 18:00

**Sonntag, 30.09.**

Morgenyoga um 07:30, Frühstück um 9:00

Abschlussrunde 10:30-12:00, Abreise

**Anmeldung unter: [ulla.hoeder@gmail.com](mailto:ulla.hoeder@gmail.com) oder 0177-3429782**



## Yoga Retreat: 5 Elemente Yin & Yang

27.-30. September 2018

Eine kleine Auszeit um tiefer in deine Yogapraxis einzutauchen. Genieße Yoga in netter Gesellschaft mit gutem Essen und vor wunderschöner Bergkulisse.

Wir verbinden in diesem Yoga Retreat die ayurvedische 5-Elemente Lehre und die Prinzipien des Yin und Yang mit der Yogapraxis. Entdecke die verschiedenen Elemente und ihren Einfluss auf deinen Körper, deinen Geist und deine Seele.

Das alles mitten in der Natur Tirols.

### Mit Ulla Hoeder

Dipl.-Biologin, Yogalehrerin, Integrative Nutrition Health Coach

Mit insgesamt 600 Stunden Ausbildung in verschiedenen Yogastilen sowie Schwangerenyoga u.a. in Indien ist sie mit großer Begeisterung als Yogalehrerin und Gesundheitscoach in Yogastudios, Fitnessclubs und Firmen in und rund um München tätig.

Kontakt: 0177-3429782 oder [ulla.hoeder@gmail.com](mailto:ulla.hoeder@gmail.com)

