



3. Yoga Auszeit im Gesäuse

Das besondere Yoga Wochenende im Gesäuse

11. bis 13. Oktober 2024

Hotel Spirodom Admont, Österreich

FÜR ANFÄNGER & FORTGESCHRITTENE

**YOGA
MIT NENESTE**

**YOGA
MIT MIKE ERLER**

**YOGA
AUF DER ALM**

Neu!

**ACRO-YOGA
SHOW AUF DER ALM**

Neu!

**MANTREN SINGEN
MIT JANINA**



**FRÜHBUCHER
BONUS**

Neu!

**CRANIO & LOMI MASSAGE
MIT JANINA**

**PARTNER
ACRO YOGA-WORKSHOP**

Programm

Änderungen vorbehalten

Freitag

- 08:00** Für die Wanderer:
Treffpunkt Hotel Spirodom
Fahrt zum Buchauersattel
- 08:30** Aufstieg Grabneralm
ca. 1,5 Std./500 Höhenmeter
- 10:30**
bis Yoga auf der Alm mit Mike
11:30
- 11:30** AcroYoga Show
bis Peter & Richard
12:00
- 12:00** Pause auf der Alm,
bis Zeit zum Mittagessen
14:00 (nicht im Preis inkludiert)
- 13:00** Check-In für Nicht-Wanderer,
Möglichkeit zur Cranio oder
LomiLomi mit Janina
- 14:00** Abstieg und Rückfahrt
Ankunft im Hotel ca. 15:30
- 17:30** **Eröffnung** mit
bis Neneste, Mike, Janina,
19:00 Peter & Richard
- anschließend Abendessen**

Samstag

- 07:00** Meditation mit Irene
Klangreise
- 07:30**
bis Yoga mit Neneste
08:30
- 08:45**
bis Yoga mit Mike
09:45
- Frühstück - danach Auszeit**
- 14:00**
bis AcroYoga Workshop
15:30
- 17:00**
bis Yoga mit Mike
18:00
- 18:00** Mantren Singen
bis mit Janina
19:00 Gitarre & Harmonium
- anschließend Abendessen**

Sonntag

- 07:30** Meditation mit Janina
Mantren Singen
- 08:00**
bis Yoga mit Mike
09:00
- 09:00**
bis Yoga mit Neneste
10:00

Frühstück & Abreise



Neneste

Preise

Yoga & Hotel



YOGA PAUSCHALE Freitag - Sonntag EUR 249,-- pro Person

Frühbucherbonus bis 31. Juli 2024 EUR 30,-- pro Person

Alle Einheiten & geführte Wanderung auf die Alm laut Programm inklusive (vorbehaltlich Änderungen)
Der AcroYoga Workshop ist extra zu bezahlen!

BUCHBARE EXTRAS - LIMITIERTE PLÄTZE, NUR MIT VORANMELDUNG

- Acro-Yoga Workshop EUR 20,-- pro Person (90 Minuten, Samstag 14.00 h)
- Cranio Massage EUR 80,-- pro Person (60 Minuten, ab Freitag 13h möglich)
- LomiLomi nur für Frauen EUR 100,-- pro Person (60 Minuten, ab Freitag 13h möglich)

Anmeldung & Info:  +43 660 688 0 999  info@neneste.at



ZAHLUNG & STORNO YOGA PAUSCHALE

Nach der verbindlichen Anmeldung per Mail, ist eine Anzahlung von 50% der Yoga Pauschale, innerhalb 14 Tage nach Erhalt der Teilnahmebestätigung seitens Neneste Yoga & Berge fällig. Der Restbetrag ist bis 1. September zu begleichen (Zahlungseingang).

Stornobedingungen:

- bis 31. August kostenfrei
- danach werden 75% der Yoga Pauschale verrechnet und ein kostenloses Storno ist leider nicht mehr möglich (Stellung eines Ersatzteilnehmers jedoch möglich)



ZIMMER & VERPFLEGUNG

Buchung der Unterkunft direkt im Hotel Spirodom Admont- Kennwort: "Yoga Auszeit"

Preise inkl. **2 Nächte mit Halbpension** und freie Nutzung des Wellnessbereiches auch am Abreisetag

- Doppelzimmer EUR 184,-- pro Person
- Doppelzimmer zur Einzelnutzung EUR 228,-- pro Zimmer
- zzgl. Ortstaxe EUR 2,50/Person/Tag

Hier gelten die Storno- und Vertragsbedingungen des Hotels

Reservierung:  +43 3613 36 600  reservierung@spirodom.at

Mindestteilnehmerzahl 20 Personen - Aufenthalt nur 1 Nacht auf Anfrage möglich!



IRENE NENDWICH

Neneste - Yoga & Berge

Irene veranstaltet die Yoga Auszeit in Admont bereits zum 3. Mal. Ihr Yogastil ist ganzheitlich und für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Ätherische Öle sind ständige Begleiter in den Yogastunden und sorgen nicht nur für einen angenehmen Duft, sondern intensivieren auch die Wirkung der Übungen, harmonisieren alle Chakren und haben einen positiven Einfluss auf die Stimmung und Gefühle. Neben dem Yoga und der Klangschalen-Massage, holt sich Irene ihre Energie in der Natur und vor allem auf den Gipfeln der hohen Berge als Bergwanderführerin. www.neneste.at

MIKE ERLER

Wilde Kerle Yoga

Mike ist bereits seit der ersten Yoga Auszeit mit dabei. Man kennt den Rockstar der deutschen Yoga Szene von zahlreichen Yoga Retreats & Workshops und von Yoga Easy, wo er nicht nur Wilde Kerle Yoga unterrichtet, sondern auch "Yoga For All", mit dem Schwerpunkt auf dynamischen und kräftigenden Flows. Let's rock the Asana! www.mikeandmore.net



PETER RIGLER

Peter Bewegt

Du wolltest schon immer einmal Partner Yoga ausprobieren?! Dann ist jetzt der richtige Zeitpunkt dafür! Es ist wirklich leichter, als es aussieht und vor allem macht es richtig Spass! AcroYoga ist eine Vertiefung des Yoga, ein Mix aus Akrobatik, tänzerischer Leichtigkeit, Elementen der Thai-Massage und Formen von Yoga-Übungen. Durch die Partnerübungen lernst du, dich auf jemand anderen einzulassen und bekommst dadurch mehr Vertrauen zum Partner, aber auch zu dir selbst und deinen Fähigkeiten. www.peter-bewegt.at

JANINA KAINBERGER

Mantren, Cranio & LomiLomi

Janina (Lalunita) liebt und lebt für die Musik, Yoga und Körperarbeit. Ihre Klänge laden ein, sich fallen zu lassen und sich für die Magie des Lebens zu öffnen. Ihre Massagen stimmt sie individuell auf die Bedürfnisse des Einzelnen ab und verbindet intuitiv Elemente aus der Hawaiianischen Tradition der Lomi Lomi Nui Massage und der Cranio sakralen Ausgleichstherapie, wodurch die Massage zu einer besonderen Zeremonie und individuellen Reise wird.

