



Mountain Mindfulness Yoga Retreat



KOLLREIDER HOF
ÖSTERREICH

JUL

6 - 10

AUG

24 - 28

2022

*5 Tages-Retreat mit Yoga, Meditation, Atem- und
Achtsamkeitsübungen, frischem
vegetarisch/veganem Essen und Entspannung
mitten in den Osttiroler Alpen auf einem idyllischen
Bergbauernhof.*



Der Kurs beinhaltet

YOGA

Hatha/Vinyasa/Yin

Ganzheitliche Yogastunden für Körper und Geist. Abwechslung aus Flows und länger gehaltenen Asanas. Ob Anfänger oder Fortgeschritten - der Fokus liegt auf Deiner Atmung. Eine Atmung, die Dich durch Deine Yogapraxis tragen und Dir helfen soll, ein Gleichgewicht aus Anstrengung und Leichtigkeit zu finden.



ATMUNG & MEDITATION

Du bekommst die Gelegenheit spezielle Atemtechniken und Meditationsübungen zu lernen, die Dir helfen können zu entspannen und im Moment zu leben.



ACHTSAMKEIT

Auch abseits der Yogamatte wird es Raum für Dich geben Achtsamkeit aktiv zu praktizieren, wie z.B. durch Schweigezeiten, Reflexion oder Tagebuch schreiben.



GESUNDES ESSEN

Du wirst mit vollwertigem, gesundem und vegetarisch/ veganem Essen verköstigt und darfst genießen und Dich verwöhnen lassen.



mehr Infos und Bilder: www.kollreiderhof.at

SONSTIGES

Auch neben dem Yoga bietet Kollreid viele Möglichkeiten, um aktiv zu sein:

- Boulderwand im Stadl
- Baden im hofeigenen Schwimmteich
- Herrliche Wanderrouten direkt vom Hof
- Klettern in der Umgebung

**Besonderes Highlight dieses Jahr:
persönliche Masseurin vor Ort!**

Deine Gastgeber



Der Hof

Kollreid ist ein auf Nachhaltigkeit ausgerichteter Berg-Bauernhof, inmitten unberührter Natur. In traumhafter Alleinlage am sonnigen Südhang gelegen ist es der perfekte Ort für deinen Rückzug fernab vom Alltag.

Anina:

"Yoga bedeutet für mich eine ganzheitliche Übung: ein 'nach Hause' kommen zu mir selbst. Ich freue mich, die Erlebnisse und Erfahrungen meiner Yogareise mit Dir zu teilen und Dich auf Deinem (Yoga)Weg zu begleiten!"

Tobi & Maria:

"Wir verwalten den Hof seit 2019 und waren von Anfang an begeistert von der Stimmung am Hof und dem Leben in den Bergen. Wir freuen uns, diese schöne Atmosphäre mit Dir zu teilen."

Preise

516€

Yogakurs,
Vollpension &
Übernachtung im
Bettenlager-Loft



596€

Yogakurs,
Vollpension &
Übernachtung im
Doppelzimmer

Für Fragen, Infos und Anmeldung:

hello@kollreiderhof.at oder Maria +43 670 7031668

*Wir freuen uns auf
Dich!*