

KÖRPER GEIST UND SEELE MIT YOGA & KLANG BERÜHREN

Achtsames Yoga trifft sanfte Atemerfahrungen und klangvolle
Entspannungsmomente - Genießen, Wohlfühlen & Energie tanken

Do. 2.7.2026 - So. 5.7.2026

(nach Absprache auch Fr. - So. möglich)

mit **Monika Haschky**

Gesundheitsyoga- und Meditationslehrerin,
Klangschalenpraktikerin, Mental- und Atemtrainerin,
dipl. Hypnosecoachin

Eine **yogareiche, klangvolle & atembewusste** Zeit für Dich, verbunden mit Wellness
& Natur im 4 Sterne "Mein Hotel Fast"
in der malerischen Region Joglland-Waldheimat, 8254 Wenigzell

yogareich Programm:

€ 270,- pro Person inkl. Raummiete

mind. 6 & max. 14 Teilnehmer*innen

Anmeldung und nähere Infos unter:

0664/3713558, monika.haschky@gmail.com

www.yogareich.at

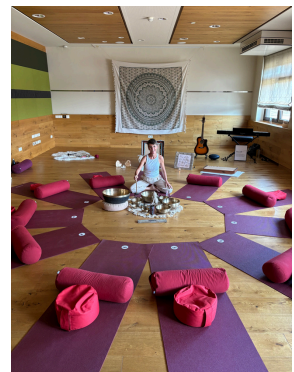
Zimmer:

Nachdem Du Dich zuerst bei mir angemeldet hast, bitte Dein Zimmer im Hotel Fast buchen.

Bitte gib an, dass Du bei unserem Wochenende „Yoga & Klang“ teilnimmst.

EZ ab 129,- & DZ ab 123,- inkl. erweiterte Halbpension sind vorreserviert.

Nähere Infos zum Hotel: www.hotel-fast.at 03336/2202



Ich freu mich auf eine gemeinsame Auszeit mit DIR

Alles Liebe, Namaste Monika

www.yogareich.at

PROGRAMM

Donnerstag

Individuelle Ankunft, Wellness ist gerne ab Mittag möglich

Ab 13.00: Nachmittagssnack

15.30 - 17.30: Begrüßung und entspannt ankommen mit Yin Yoga & Klang

Passive Yogapositionen umhüllt mit dem Klang der Klangschalen - Energie & Entspannung pur

Ab 18.00: Abendessen 4-Gänge Abendmenü mit Joglland Spezialitäten



Freitag

7.30 - 9.00: Fließen & Genießen - energievoller Start in den Tag

Ab 9.00: Genieße das reichhaltige Frühstücksbuffet

Zeit für DICH für Wellness im idyllischen Garten mit Naturpool, großzügiger Saunalandschaft, weitläufiger Natur, Kraftquelle Wald, Nichtstun ...

Ab 13.00: Nachmittagssnack

15.30 - 17.30: Chakrenharmonie - Chakren mit Atem und Klang verwöhnen, Asanas um unsere 7 Chakren zu stärken und neuen Schwung zu schenken, Chakren-Klangreise

Ab 18.00: Abendessen 4-Gänge Abendmenü mit Joglland Spezialitäten



Samstag

7.30 - 9.00: Gut geerdet und in guter Balance, Fokus auf Steh- und Gleichgewichtsübungen - Tipps um Yoga in den Alltag zu integrieren

Ab 9.00: Genieße das reichhaltige Frühstücksbuffet

Zeit für DICH für Wellness im idyllischen Garten mit Naturpool, großzügiger Saunalandschaft, weitläufiger Natur, Kraftquelle Wald, Nichtstun ...

Ab 13.00: Nachmittagssnack

15.30 - 17.30: Mit Yoga Klang & Atem im Hier und Jetzt sein. Achtsames Yoga & Atemübungen aus dem "ganzheitlichen Atemerleben", Tiefenentspannung mit Klang

18.00: Wir marschieren gemeinsam zur ca. 20 min. Fußmarsch entfernten urigen Bratlalm - eine charmante Almhütte. Wir verwöhnen uns mit regionaler & traditionsreicher Kulinarik & einem traumhaften Rundumblick übers Joglland.



Sonntag

7.30 - 9.00: Aktives Erwachen mit Yoga - Gruß an die Sonne

Ab 9.00: Genieße das reichhaltige Frühstücksbuffet

11.30 - 12.30: gemeinsame Abschlussrunde & Inspirationen für einen energievollen, entspannten und zugleich mental starken Start in den Tag

Individuelle Abreise, der Wellnessbereich ist am Nachmittag noch gerne verfügbar