

yogareiche & klangvolle Adventauszeit

Aktives **YANG Yoga** am Morgen
trifft klangvolles **YIN Yoga & MANTRA Yoga** am Abend

Fr. 12.12.2025 – So.14.12.2025

mit **Monika Haschky**

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

&

Lena Haschky, BSc.

Musiktherapeutin, Musikerin und Sänger, Soulsounds – musikalisches Duo für Festlichkeiten

Ein **yogareiches & klangvolles** Wochenende, verbunden mit Wellness und Kulinarik
aus dem „Paradies Gart'l“ im 4 Sterne **Wellness & Naturhotel Molzbachhof**,
2880 Kirchberg am Wechsel

yogareich Programm:

€ 250,- pro Person (inkl. Anteil Raumgebühr)

Anmeldung und nähere Infos unter:

0664/3713558

monika.haschky@gmail.com

www.yogareich.at

Zimmer:

Um Deinen Platz zu sichern, melde dich bitte zuerst bei mir an und buche danach Dein Zimmer direkt
im Hotel Molzbachhof unter „Yoga und Klang“.

EZ & DZ inkl. Genusspension sind vorreserviert.

Nähere Infos zum Hotel: www.molzbachhof.at, 02641/2203



Wir freuen uns auf eine gemeinsame Auszeit mit DIR
Alles Liebe, Namaste **Monika & Lena**

www.yogareich.at

Programm

Freitag

Individuelle Ankunft, Wellness ist gerne ab 12h möglich

15.15: Zusammenkunft, Begrüßung und gemütliches Ankommen im Yogaraum

15.30 – 17.30: klangvolle Yin Yogaeinheit. Passive Yogapositionen umhüllt mit Lena's sanften Klängen von Gitarre, Klavier, Monochord, Klangschale...

Ab 18.00: Abendessen 5-Gänge Wahlmenü nach dem Motto „Cook the Gart´l“, regionale Küchenphilosophie mit Kräutern und Gemüse aus dem eigenen Paradiesgart´l



Samstag

7.30 – 9.00: aktives Erwachen mit Yoga

Anschließend das reichhaltige Frühstücksbuffet genießen

Zeit für DICH für Entspannung im neuen Wellnessbereich, Wandern, nichts tun ...

Mittags: Suppe & Salat

15.30 – 17.30: Klangvolle Mantrayoga Einheit mit Lena, Begegnung mit Dir selbst. Ein Mantra berührt, inspiriert, tröstet, beflügelt & gibt Kraft.

Ab 18.00: Abendessen 5-Gänge Wahlmenü

20.15 – 21.00: Gemeinsames Mantrasingen – Verbindung & Freude am Singen



Sonntag

7.30 – 9.00: mit Atmungs- und Bewegungsfluss in den Tag starten

Anschließend das reichhaltige Frühstücksbuffet genießen

11.30 – 12.30: Abschließende Gruppenhypnose

„Vertrauen, Gelassenheit, Zuversicht, Glück & Freude“

Mittags: Suppe & Salat

Individuelle Abreise, der Wellnessbereich ist am Nachmittag noch gerne verfügbar

