

# Yoga-Retreat 15. – 18. Oktober 2020 „In meine Mitte kommen“



Yoga als ein „Weg zur inneren Mitte“ kann dir helfen, in diesen Zeiten dein inneres Gleichgewicht zu behalten oder wiederzufinden. Sanfte Dehn-, Atem- und Entspannungsübungen richten dich sanft auf und helfen deinem Körper, offen und entspannt zu sein. Lerne dich in deiner Mitte wieder kraftvoll zu verankern.

Freu Dich auf inspirierende Tage bei unserem Yoga-Retreat in der besinnlichen Atmosphäre des Leutaschtales.

Die kraftvoll idyllische Landschaft mit frischer, unbelasteter Luft, und unsere Gruppenenergie unterstützen Dich in Deiner Yogapraxis.

Neben dem sorgfältig ausgewählten Programm gibt es genügend Zeit zum gemeinsamen Miteinander beim Wandern, Saunen und zum Reden. So gestalten wir die Yogatage erholsam und belebend zu gleich.



## **Termin: 15. – 18. Oktober 2020**

- **Yoga am Morgen**  
von 07.30 – 9.30 Uhr (Frei – So)
- **Yoga am Nachmittag**  
von 17.00 - 18.30 Uhr (Do – Sa)
- **Abendmeditation**  
von 21.00 – 21.30 Uhr (Do – Sa)

## **Kursleitung:**

Friederike Grametbauer mit Markus Eichel

**Kursgebühr:** 160,- Euro

**Ort:** Leutasch in Tirol

## **Optional:**

- Räucher-Reinigungsritual mit Kräutern aus der Region  
im Rauchhaus am Freitag von 15.00 – 16.00 Uhr / 10,- Euro
- Waldbaden am Samstag 15.00 – 16.00 Uhr
- Täglich freie Benützung des Wohlfühlrefugiums
- Massagen – zusätzlich buchbar mit der Anmeldung im Hotel

# Yoga-Retreat 15. – 18. Oktober 2020 „In meine Mitte kommen“



**Unterkunft: Hotel Aufatmen / Familie Pfeiffer**  
[www.aufatmen.at](http://www.aufatmen.at)



## **Hotel Aufatmen**

Gasse 186a, A- 6105 Leutasch  
[www.aufatmen.at](http://www.aufatmen.at)

**Bitte rechtzeitig separat anmelden  
und buchen – Stichwort „Mitte“**

Preis pro Person für 3 Nächte  
inkl. vegetarischer Halbpension

Doppelzimmer Klassik:	315,- Euro
Doppelzimmer Komfort:	330,- Euro
Doppelzimmer Deluxe:	360,- Euro

(auch als geteiltes Doppelzimmer verfügbar)

Doppelzimmer Garten Zirben-Chalet:	390,- Euro
Einzelzimmer ohne Balkon:	330,- Euro
Einzelzimmer (DZ Klassik als EZ):	405,- Euro

Dazu kommt die Ortstaxe von Euro 2,80 pro Person und Nacht  
(diese ist ein Durchlaufposten an den Tourismusverband) und wird extra  
ausgewiesen.

# Yoga-Retreat 15. – 18. Oktober 2020 „In meine Mitte kommen“



## Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich zu dem Yoga-Retreat an:

**Termin:** 15. – 18. Oktober 2020

Ferner nehme ich an folgenden Zusatzangeboten teil:

- Waldbaden** am Samstag 15.00 – 16.00 Uhr (in der Kursgebühr enthalten)
- Räucher-Reinigungsritual** mit Kräutern aus der Region im Rauchhaus am Freitag von 15.00 – 16.00 Uhr; 10.00 – Euro bitte mit Kursgebühr überweisen
- verschiedene Massagen** – zusätzlich buchbar mit der Anmeldung im Hotel

**Kursleitung:** Friederike Grametbauer mit Markus Eichel

**Ort:** Leutasch in Tirol

**Anmeldung** bitte bis spätestens 20. Juli 2020  
(es ist nur eine begrenzte Anzahl Plätze verfügbar)

**Kursgebühr:** 160,- Euro    Bitte überweisen an: Friederike Grametbauer  
Sparda Bank München, IBAN DE84 7009 0500 0003 7150 86

**Unterkunft:** Hotel Aufatmen, Gasse 186a, A- 6105 Leutasch; [www.aufatmen.at](http://www.aufatmen.at)  
**Bitte rechtzeitig separat anmelden und buchen – Stichwort „Mitte“**

Name: \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Tel. \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

An den Yogatagen „In meine Mitte kommen“ nehme ich auf eigene Verantwortung teil.

\_\_\_\_\_  
Ort/Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift