



BREATHE AND CONNECT
VINYASA YOGA RETREAT MIT ALEXANDRA HARFIELD

6. - 10. Februar 2022

„JEDES ABENTEUER ERFORDERT EINEN ERSTEN SCHRITT“

Sonntag, 6.2. - Donnerstag, 10.2.2022



ÜBER ALEXANDRA

Alex ist Vinyasa Yoga Lehrerin, bekannt für ihre kreativen Flows und intelligent zusammengestellten Klassen. Als ehemalige Tänzerin greift sie auf ihr tiefes Verständnis des menschlichen Körpers zurück und vermittelt jedem im Raum das Gefühl, eine bessere Verbindung zu sich selbst zu finden. Als Lehrerin inspiriert sie, ermutigt und übermittelt sie ihr Wissen, wovon ihre Schüler in höchstem Maße profitieren. Sie geht schrittweise vor, mit dem richtigen Maß an Herausforderung und entspannter Gelassenheit. Ihre Schüler verlassen ihre Klassen gestärkt und zentriert.



www.alexandra.yoga

BREATHE AND CONNECT

Ein Yoga Retreat in den wunderschönen österreichischen Alpen. Umgeben von majestätischen Bergen und frischer Winterluft bekommst du das ideale Umfeld, um ZEIT FÜR DICH zu haben.

Die Yogapraxis ist eine aktive Art, den Körper und die Bewegung zu nutzen, um Deinen Geist zu fokussieren und zu beruhigen. Jede Yogastunde des Programms hat einen Fokus, der Dir dabei hilft, eine Auszeit aus dem alltäglichen Leben zu finden, um neue Energie und Kraft zu tanken. Jede Stunde ist für alle Niveaus geeignet - egal, ob du gerade am Anfang Deiner Yogareise stehst, oder schon länger dabei bist.

ZUM PROGRAMM

SONNTAG

- Anreise & Kennenlernen
- 16.00 - 17.30 Uhr Gentle Flow Yoga
- 19.00 Uhr Get together am Abend

MONTAG - MITTWOCH

- 10.00 - 12.00 Uhr Vinyasa Yoga
- 16.00 - 17.30 Uhr Myofascial Release & Meditation

DONNERSTAG

- 09.00 - 10.30 Uhr Vinyasa Yoga
- individuelle Abreise

INKLUSIVLEISTUNGEN

- Auf Wunsch gemeinsames Frühstück
- Schwarz Kulinarik mit Frühstückstisch, Abendessen sowie Snacks, Obst, Tees & alkoholfreien Getränken den ganzen Tag über
- Yoga Ausrüstung (Matte, Meditationskissen, Yoga-Blöcke) leihweise vor Ort

ZUM ALPENRESORT SCHWARZ

Unser Haus. Ein Kraftort für herzliche Begegnungen, Wohlbefinden und Weiterentwicklung. Ein Zuhause für Genießer und Entdecker. Hier treffen Menschen aufeinander, die sich selbst mit Achtsamkeit begegnen möchten. Die Gesundheits-Angebote und Retreats orientieren sich an den individuellen Bedürfnissen der Gäste. Unsere nachhaltige Philosophie ist auch in der kulinarischen Vielfalt spürbar. Genießen Sie ausgewogene Speisen (gerne auch vegetarisch / vegan) in einem liebevoll gestalteten Ambiente. Wir gehen neue Wege und betrachten das „Wunder Mensch“ in seiner Ganzheitlichkeit. www.schwarz.at

PAUSCHALPREIS PRO PERSON

inklusive Yoga Retreat & Schwarz Kulinarik

4 ÜN im Doppelzimmer deluxe Panorama ab € 1.113,-
4 ÜN im Einzelzimmer Feldern ab € 1.157,-

Kurssprache: Deutsch Anreise: Sonntag
Mindest-Teilnehmerzahl: 8 Personen
Für Anfänger sowie für erfahrene Yogis geeignet.
Anmeldung bis 14 Tage vor dem Retreat möglich.