

YOGA

am Gerhardhof



gh Gerhardhof
EINFACH GENIEßEN

Yoga & Frühstück

Jeden zweiten Samstag ab 12. Juni
08:30-10:00 Uhr – Yoga für alle Levels
inkl. Frühstück € 29,00
ohne Frühstück € 15,00



Yoga Morgengruß

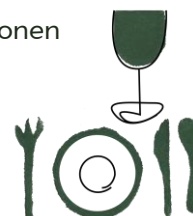
Dienstag und Freitag 08:30 Uhr
gratis für unsere Gäste

Yoga Retreat Wochenenden

Termine: 13. – 16. Mai - „Frühlingserwachen“
24. – 27. Juni - „Sommerfrische“
09. – 12. September - „Mit Yin und Yang in den Herbst“
07. – 10. Oktober - „Rein in die stille Zeit“

Inklusive:

- 3 Übernachtungen Stellplatz oder Zimmer oder Glampingzelt für 2 Personen
- Yoga 07:30-09:00 Uhr + 17:00-18:30 Uhr
- Freizeitprogramm am Nachmittag
- Frühstück und vegetarisches 3 Gänge Menü am Abend
- Freier Zugang zum Naturschwimmteich
- Umweltbeitrag
- Strompauschale
- Gratis W-LAN (bis 3 Mbit)



Preis für 2 Personen pro Wochenende ab € 503,50



„Frühlingserwachen“ Yoga Retreat

Inmitten der imposanten Natur des Mieminger Plateaus erleben wir am Gerhardhof eine wunderbare Zeit. Zeit für das Frühlingserwachen und das wunderschöne Schauspiel der Natur in der Bergwelt. Zeit zum Entspannen und in sich hineinspüren. Im Einklang mit dem Erwachen der Natur, mit viel Wärme und Fürsorge, Tiroler Tradition und allen Annehmlichkeiten für ein rundum Wohlgefühl.

Am Morgen und am Abend praktizieren wir Yoga, Meditation und Pranayama auf unserer einzigartigen Terrasse (oder im Zelt bei Schlechtwetter) mit Blick in die Landschaft und die umliegende Bergwelt.

Wellness und Entspannung am hauseigenen Schwimmteich, Natur pur erleben mit Waldbaden und Wanderungen um den Gerhardhof.

Alle Levels herzlich willkommen. Egal wie weit du mit deiner Yogapraxis bist, in diesen 4 Tagen wirst du deine eigene Yogareise erleben.



„Sommerfrische“ Yoga Retreat

Um dein Inneres Strahlen und deine mentale Stärke wird es sich in den gemeinsamen vier Tagen bei unserem Yoga-Retreat am Gerhardhof drehen. Fließendes und kräftigendes Vinyasa-Yoga wird dich vitalisieren und in die Kraft des Körpers bringen. Yin-Yoga Einheiten führen dich zurück zu deiner Natürlichkeit und deinem inneren Strahlen. Geführte Meditationen in verschiedenen Formen in der wunderschönen und atemberaubenden Natur und Landschaft des Gerhardhofs unterstützen dich dabei, den Fokus mehr nach innen zu richten und die pure „Sommerfrische“ erleben und genießen zu dürfen. Am Morgen und am Abend praktizieren wir Yoga, Meditation und Pranayama auf unserer einzigartigen Terrasse mit Blick in die Landschaft und die umliegende Bergwelt.

Wellness und Entspannung am hauseigenen Schwimmteich, Natur pur erleben mit Waldbaden, Sonnenaufgang und -untergang sowie Wanderungen um den Gerhardhof.

Alle Levels herzlich willkommen. Egal wie weit du mit deiner Yogapraxis bist, in diesen 4 Tagen wirst du deine eigene Yogareise erleben.



„Mit Yin & Yang in den Herbst“ Yoga Retreat

Auf diesem Retreat versuchen wir die Balance zwischen dem Trubel im Alltag und innerer Ruhe zu finden, zwischen Yin und Yang. Der Gerhardhof und die wunderschöne Natur drum herum bieten uns eine atemberaubende Kulisse, um den Herbst zu zelebrieren und zu genießen. In dieser Jahreszeit werden die Tage kürzer, die Blätter fallen langsam von den Bäumen und die Natur zieht sich zurück. Es ist die optimale Jahreszeit, um innezuhalten, die Aufmerksamkeit mehr nach innen zu richten, zu unserem Ursprung. Diese Jahreszeit steht für Rückzug, Abschied, Loslassen und die Konzentration auf das Wesentliche. Yogastunden mit dynamischem Flow am Morgen und entspannendem Yin Yoga am Abend geben uns die notwendige Unterstützung dafür.

Am Morgen und am Abend praktizieren wir Yoga, Meditation und Pranayama auf unserer einzigartigen Terrasse (oder im Zelt bei Schlechtwetter) mit Blick in die Landschaft und die umliegende Bergwelt.

Wellness und Entspannung am hauseigenen Schwimmteich, Natur pur erleben mit einer Wanderung auf eigene Faust oder in der Gruppe mit unserem Bergwanderführer inkl. atemberaubender Sonnenaufgänge- und Untergänge um den Gerhardhof.

Alle Levels herzlich willkommen. Egal wie weit du mit deiner Yogapraxis bist, in diesen 4 Tagen wirst du deine eigene Yogareise erleben.

„Rein in die Stille Zeit“ Yoga Retreat

Erlebe eine 4-tägige Entspannungsreise in der wunderschönen und erholsamen Landschaft des Mieminger Sonnenplateaus rund um und am Gerhardhof. Durch unseren täglich immer schneller werdenden Alltag entsteht in uns eine Sehnsucht nach tiefer Entspannung und Ruhe. In der idyllischen Lage des Gerhardhofs genießen wir eine Oase der Ruhe, um uns ganz auf uns selbst zu besinnen. Durch einfache, kraftvolle wie auch entspannende Yogaübungen und Meditationen in und mit der Natur wirst du eine wunderschöne Auszeit für die Seele erleben. Die tolle Küche des Gerhardhofs wird uns bei diesem Retreat mit speziellen entschlackenden und regional-saisonalen Gerichten verwöhnen. Eine Reise zu dir selbst, beobachten, spüren und wahrnehmen, einfach Sein.

Am Morgen und am Abend praktizieren wir Yoga, Meditation und Pranayama auf unserer einzigartigen Terrasse (oder im Zelt bei Schlechtwetter) mit Blick in die Landschaft und die umliegende Bergwelt.

Wellness und Entspannung am hauseigenen Schwimmteich, Natur pur erleben mit einer Wanderung auf eigene Faust oder in der Gruppe mit unserem Bergwanderführer inkl. atemberaubender Sonnenaufgänge- und Untergänge um den Gerhardhof.

Alle Levels herzlich willkommen. Egal wie weit du mit deiner Yogapraxis bist, in diesen 4 Tagen wirst du deine eigene Yogareise erleben.

