



# YOGA



## am Gerhardt Hof

SONNENPLATEAU • WILDERMIEMING

gh Gerhardt Hof  
EINFACH GENIESSEN

### Yoga & Frühstück

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

### Yoga Morgengruß

Dienstag und Freitag 08:30 Uhr  
gratis für unsere Gäste

### Yoga am Abend & Vitalmenü

Jeden Donnerstag ab 15. Juli  
18:00-19:30 Uhr – Yoga für alle Levels  
ohne Vitalmenü € 15,00  
inkl. Vitalmenü € 32,80

### Yoga Retreat Wochenenden

Termine: 09. – 12. September „Mit Yin und Yang in den Herbst“  
07. – 10. Oktober „Rein in die stille Zeit“

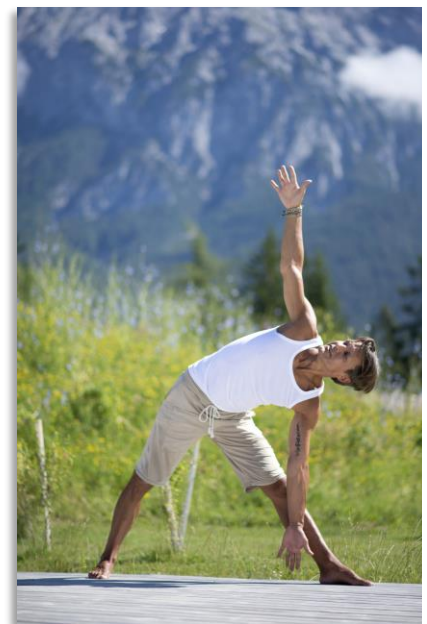
Inklusive:

- 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

### „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 Gerhardt Hof 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 Gerhardt Hof.

**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 Gerhardt Hof. Durch unseren täglich immer schneller werdenden Alltag entsteht in uns eine Sehnsucht nach **tiefer Entspannung und Ruhe**. In der idyllischen Lage des Gerhardt Hofes 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 Gerhardt Hofes 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 Gerhardt Hof.

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

