



YOGA WEEKENDER

Mini YOGA & SPA Retreat

Freitag, 06. bis Sonntag, 08. November 2026

im 4* Wellnesshotel Alpenhaus Kaprun

Namasté - Die Matte zwischen Gletscher, Berg & See!



Gönn Dir ein
**YOGA-WELLNESS-WOHLFÜHL-
Wochenende**, das Körper, Geist und
Gaumen verwöhnt.
Erlebe verschiedene Yoga-Einheiten,
die für alle Level geeignet sind.
Atme und meditiere mit uns und
lass Dich tief in Deine innere Ruhe und
Entspannung tragen.
EINATMEN. WAHRNEHMEN.
AUSATMEN. LOSLASSEN.
Tauche ein in Deine Auszeit.



YOGA WEEKENDER

Mini YOGA & SPA Retreat

Freitag, 06. bis Sonntag, 08. November 2025

PROGRAMM

FREITAG, 06. NOVEMBER 2026

ab 15.00 Uhr - Check In

16.30 - 17.45 Uhr **BE HERE, BE NOW** - Hatha Yoga und Pranayama mit Andrea

18.00 - 18.30 Uhr **SOUND & SLEEP** - Yoga Nidra & Sound Bath mit Lisa

ab 19.30 Uhr - gemeinsames Abendessen

SAMSTAG, 07. NOVEMBER 2026

07.30 - 07.55 Uhr **JUST BREATHE** - Meditation & Pranayama mit Lisa

08.00 - 09.30 Uhr **RISE & SHINE** - Vinyasa Flow mit Lisa

09.30 - 11.00 Uhr - Frühstück & im Anschluss SPA Zeit für Dich

16.00 - 16.50 Uhr **YOGA ON BEAT** - Yoga Flow mit Andrea

17.00 - 18.00 Uhr **YIN MAGIC** - Yin Yoga mit Lisa

19.30 Uhr Get together Cocktail & gemeinsames Abendessen

SONNTAG, 08. NOVEMBER 2026

07.30 - 07.55 Uhr **REFLECT & RISE** - Meditation & Pranayama mit Andrea

08.00 - 09.15 Uhr **EASY LIKE A SUNDAY MORNING** - Slow Flow & Qi Gong mit Andrea

im Anschluss Abschlusskreis

09.30 - 11.00 Uhr Frühstück

12.00 Uhr Check Out & Individuelle Abreise

SPA TIME VERLÄNGERUNG möglich

Alle Einheiten kannst Du optional besuchen. Gestalte Deine Zeit im Retreat ganz so, wie es Dir gefällt. Programm Änderungen vorbehalten.

YOGA WEEKENDER

Mini YOGA & SPA Retreat

Freitag, 06. bis Sonntag, 08. November 2026

Enthaltene Leistungen:

- * 2 Nächte im Doppelzimmer oder Einzelzimmer im 4* Wellnesshotel Alpenhaus Kaprun
- * vielfältiges Frühstücksbuffet mit veganem und regionalem Angebot bis 11 Uhr
- * täglich wechselnder Nachmittagsnack "Skifahrer Jause" an der Hotelbar
- * täglich wechselndes Abendbuffet mit serviertem Hauptgang
(wahlweise Fisch, Fleisch, Veggie, oder Vegan)
- * Freie Nutzung des 1.000 m² ALPEN.VEDA.SPA auf zwei Ebenen mit sechs Saunen, Soledampfbad, Ruheräumen, Whirlpool und Innenpool
- * inkl. YOGA- & MEDITATION EINHEITEN mit Lisa & Andrea
(Traditionelles Hatha Yoga, Vinyasa Flow, Yin Yoga, Yoga Nidra)

im Doppelzimmer

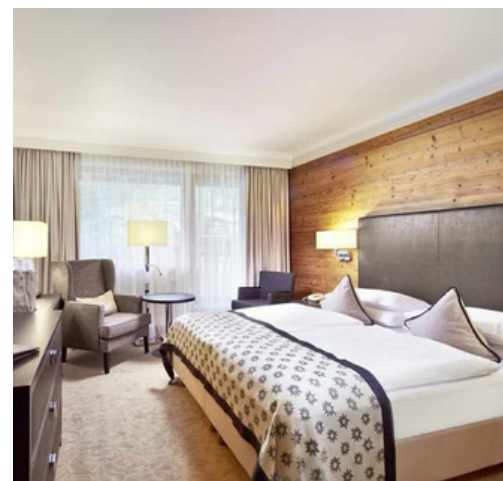
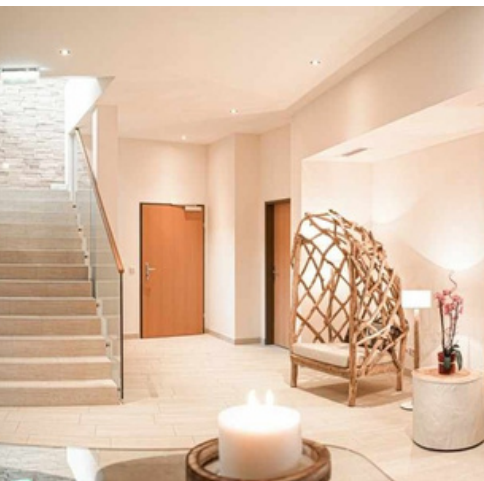
(pro Person)

AB

€ 380,-

zuzüglich: Parken | Nächtigungsabgabe
(Ortstaxe | Mobilitätsabgabe)
exkl. Anreise

TIPP: Nimm auch gerne Deine Liebsten mit, denn es ist auch möglich, dass Deine Begleitperson nicht an den Yoga-Einheiten teilnimmt und einfach die Auszeit im ALPENHAUS KAPRUN genießt.



Wir empfehlen außerdem eine Reise- und Stornoversicherung abzuschließen.

ANFRAGEN & BUCHEN

www.yoga-retreats.at