

📅 13.-16. Juni 2024 📍 Hotel FoKus | St. Jakob i. Defreggen

Yoga Retreat



RISE UP

Was dich erwartet

- ✓ **Tägliche Yoga-Praxis und Yoga im Tuch**
- ✓ **Breathwork & Meditation**
- ✓ **Zeit in der Natur**
- ✓ **Live Musik**
- ✓ **Journaling & Mauna**
- ✓ **Wellness & Sauna**
- ✓ **3 Übernachtungen mit Vollpension**
- ✓ **Gesunde Verpflegung**

ROOT DOWN TO RISE UP



ANMELDUNG BIS 28. MAI

960 €

inkl. Übernachtung &
Vollverpflegung

ANMELDUNG UNTER: WWW.DASFOKUS.AT



Melde dich jetzt an

Tauche ein in die harmonische Welt des Yoga Retreats ROOT DOWN TO RISE UP, wo Ruhe auf dich wartet und die Verbindung von Körper, Geist und Seele im Mittelpunkt steht.

Umgeben von der natürlichen Schönheit im Defreggental in Osttirol, erlebst du wunderschönes Yoga, begleitet von traumhafter Live Musik, geführt von erfahrenen Künstler*innen, die dir helfen, deine

innere Balance zu finden. Genieße gesunde Mahlzeiten, die Körper und Geist nähren, und mach dich mit uns gemeinsam auf die Reise zu mehr Entspannung.

Dieser Rückzugsort bietet nicht nur die Möglichkeit zur körperlichen Stärkung, sondern auch für mentale Resilienz – eine Auszeit, um gestärkt und erfrischt in den Alltag zurückzukehren.



Zeitraum

Do 13. bis So 16. Juni



Ort

Hotel FoKus | St. Jakob im Defreggental (Osttirol)



Kosten

€ 960 Pauschalpreis im EZ



Trainer

Dr. Susanne Roiser (roiser.org)
Julia Schmidt (neuro-dance.com)

Beispieltag

08:00 - 09:00	Morgenpraxis
09:00 - 10:00	Frühstück
10:30 - 11:00	Meditation & Breathwork
11:00 - 15:00	Wanderung zum Obersee am Staller Sattel
15:00-16:00	Journalling in Nature
16:00-17:30	Abendpraxis
18:00-19:30	Abendessen

ANMELDUNG UNTER:

[HTTPS://FORMS.GLE/JHHWXYFUWRHWGB8L6](https://forms.gle/JHHWXYFUWRHWGB8L6)

FRAGEN ZUM PROGRAMM UND ABLAUF:

SUSANNE ROISER: 0699-10003901

JULIA SCHMIDT: 0660-3700705