



## *Yoga & Wellness im Frühling*

*Do, 18. April - So 21. April 2024*

**Frühling - Aufbruchsstimmung!** Die Kraft der Natur und der Sonne wird von Tag zu Tag stärker, die Knospen sprießen, die Zugvögel kehren zurück und das Leben wird wieder bunter und intensiver.

Was soll in Dir und in Deinem Leben neu erwachen und sich bewegen?

Wir wollen unsere Lebenskraft und Lebenslust mit Yoga, Bewegung in der Natur, Wellness, nährenden Mahlzeiten und fröhlicher Gemeinschaft erfahren und mehren.

In 2 ½ Stunden Fahrtzeit von Holzkirchen erreichst du das **Naturhotel Alpenrose**, das weit oberhalb des Millstätter Sees (Kärnten) an einem Südhang liegt - mit herrlichem Blick auf den See und das Bergpanorama. In familiärer Hotel-Atmosphäre werden wir bestens versorgt und kulinarisch rundum verwöhnt. Der Seminarraum im Dachgeschoss mit viel Holz ist ideal für ruhige, energiegelbe Yogastunden. Direkt vom Hotel aus können wir zu kleinen oder größeren Wanderungen starten.

### **Inklusivleistungen der ¾ -Wellness-Pension im Hotel Alpenrose:**

- Reichhaltiges, vielfältiges Bio-Vollwert-Frühstück
- Mittags: Rohkost, Salat und Suppe
- Abends: 4-Gang-Menü mit Salatbuffet (vegetarisch oder mit Fleisch/Fisch)
- Begrüßungs-Cocktail mit hauseigenen frischen Kräutern
- Im Zimmer: Obst, Saunakorb mit Bademantel, Aromalampe, Fön, Regenschirm, Wanderrucksack
- Wellnessbereich: Bar mit frischen Säften und Knabbereien, Finnische Sauna 90° C, Kräuter-Soft-Sauna 60° C, Mondphasen-Sauna 42° C, Mandala-Sauna 40° C, beheiztes Außenbecken mit Inneneinstieg, 2 Ruheräume, Liegewiese mit Panoramablick
- Millstätter See Inclusive Card mit vielen kostenlosen und ermäßigten Angeboten



Für Zimmerbuchungen gelten die **Tagespreise der Alpenrose (incl. ¾-Pension):**  
**EZ ab 118,-, DZ ab 130, DZ zur Einzelnutzung ab 145,- Euro /Nacht/Person.**

## Das Yogaprogramm für Dein Wochenende

### Donnerstag, 18.04.2024.

16.30 – 18.30 Uhr Begrüßung / Yoga zum Ankommen  
anschließend Abendessen

### Freitag, 19.04. und Samstag, 20.04.

7.30 – 7.50 Uhr Meditation  
8.00 – 9.00 Uhr Guten-Morgen-Yoga  
anschließend Frühstück

17.00 – 18.30 Uhr Yoga sanft  
anschließend Abendessen

### Sonntag, 21.04.2024.

7.30 – 7.50 Uhr Meditation  
8.00 – 9.30 Uhr Yogaeinheit und Abschluss  
anschließend Frühstück

(Zeit- und Programmänderungen – nach Absprache mit der Gruppe- möglich)

**Kursgebühr Yoga: € 230,-. Kleine Gruppe mit max. 10 Teilnehmern!**

**Nach bestätigter schriftlicher Anmeldung (Email) zum Yoga-Seminar bitte das gewünschte Zimmer direkt im Hotel buchen.**