

4.-6.4.2025  
ÖSTERREICH

# Yoga WOCHENENDE

MIT VERONIKA LIEGERER  
IN HELFENBERG - MÜHLVIERTEL - IM WALDHOF



## Freitag:

- 17.00 - 18.30 Yin Yoga & Tiefenentspannung (ruhige, gehaltene Übungen)
- 19.00 Abendessen
- 20.00 - 20.30 Selbstreflexion & Visionsfindung (unterstützt durch meine Tarot Karten beschäftigen wir uns mit unseren tiefsten Wünschen, Visionen, Bestimmungen...)

## Samstag:

- 8.00 - 9.30 Yang Yoga und Pranayama (wenn geht im Freien - aktives, dyn. Yoga, Fokus Gelenke und Beweglichkeit)
- 9.30 Frühstück
- 11.00 Wanderung zum Naturkraftplatz Maria Rast
- 12.30 Mittagessen
- freie Wellness Zeit - Sauna, Massage (extra zu buchen)
- 17.00 - 18.30 Yin Yoga & schamanische Reise (meine Trommel begleitet dich)
- 19.00 Abendessen

## Sonntag:

- 8.00 - 9.30 Yang Yoga und Pranayama (wenn geht im Freien - aktives, dyn. Yoga, Fokus Gelenke und Beweglichkeit)
- 9.30 Frühstück

400,- Seminar, Übernachtung, 3/4 Pension

- Info: [office@yogatherapie.at](mailto:office@yogatherapie.at)