



YOGA  
—  
HAPPINESS WEEK

HAPPINESS



## *geniessen – erden – glücklich sein*

**Find the happiness in you!** Das ist das Ziel unserer Yoga Happiness Week. Mit einer Auszeit aus dem Alltag, mit dem Besten aus unterschiedlichen Yoga-Richtungen, mit befreienden Ritualen für neue Lebensimpulse, mit genussvollen Eindrücken aus der ayurvedischen Küche und ganz viel Entspannung in und mit der Natur - so unterstützen wir die persönliche Happiness Journey unserer Teilnehmerinnen. Ein wunderschöner Bauernhof im Grünen ist die Homebase dieser persönlichen Reise – ein perfekter Ort zum Entspannen und Genießen, zum Loslassen von altem Ballast und Bereitwerden für neue Ausrichtungen. Ein perfekter Ort, um deine persönliche Happiness zu finden.

- 5 Tage am romantischen Bauernhof mit Pool im Grünen und nahe der Stadt Salzburg
- Einzigartiger Happiness-Mix: Yoga-Einheiten, Bewegung in der Natur, gesunde Ernährung, Spaß und vor allem Genuss
- Das Beste aus unterschiedlichen Yoga-Richtungen (Vinyasa Flow Yoga, Anusara Yoga, Yin Yoga, Hatha Yoga) für Einsteiger und erfahrene Yogis
- Befreiende Rituale zum Wiederfinden der eigenen Balance
- Schweigenachmittag mit Tees und Decken im Gras
- Die wahre Kraft liegt in uns: Weltmeisterin und Neuromentaltrainerin Claudia Riegler holt sie aus uns raus
- Gesunde, wohltuende Verpflegung mit Einflüssen aus der ayurvedischen Küche

*Yoga Happiness Week.* Good vibes only.



## Tag 1

### Mittwoch - Ankommen und wohlfühlen ab 16 Uhr

- persönliches Welcome-Happiness-Bag
- Ankommen bei einer Schale duftendem Tee und einem entspannenden Spaziergang
- Abendyoga: Here I am – Ankommen und Aufatmen
- **Special:** Bienenatmung. Bringt den aufgeregten Geist zur Ruhe
- Ausklang: Mantra & Soul mit Nicole Christina

## Tag 2

### Donnerstag - Eine Reise beginnt

- Morgenyoga: On my journey (Vinyasa Flow Yoga)
- Brotbacken mit Kati
- Love me tender: Selbstliebemeditation für ein erfülltes Leben
- **Special:** Ein entspanntes Bad; Salzpeelings und Massagen... Saxophon am Pool und ein gutes Glas GIN

## Tag 3

### Freitag - Who I am?

- Morgenmeditation: Who I am?
- SUP Drive am Wolfgangsee
- Yoga am See: Surya Namaskar – der Sonnengruß
- **Special:** Tanzmeditation mit Claudia

## Tag 4

### Samstag - In der Ruhe liegt die Kraft

- Morgenyoga am Pool (Anusara Yoga)
- Zeit der Stille: Schweigen... mit Tees und Decken im Gras
- **Special:** Claudia Riegler – Neuromentaltrainerin

Die Snowboard-Weltmeisterin ist überzeugt, dass unsere wahre Kraft in uns liegt.

Sie spricht darüber, dass jede(r) Einzelne die Fähigkeit besitzt, körperliche oder geistige Kräfte zu entwickeln.

Sie teilt ihr Erfahrungswissen, um zu inspirieren und zeigt Methoden, um unser Potenzial auszuschöpfen.

- **Special:** abends EPT mit Claudia, bekannt auch als EFT (Emotional Freedom Technique)

## Tag 5

### Sonntag - Calm your inner Child

- Morgenyoga: Calm your inner child – wie du emotionale Stürme verhinderst (Yin Yoga) oder Morgenyoga (Hatha Yoga)

**Wir fahren heim und freuen uns auf den neuen Weg...!**



## Termin & Kosten

**Datum:** 08. – 12.06.2022

**Preis:** € 1110,- inkl. Frühstück, Mittag- oder Abendessen und 4 Übernachtungen im romantischen Chalet Wiesengut im DZ, max. 8 Personen

## Unsere Yoga-Happiness-Coaches:

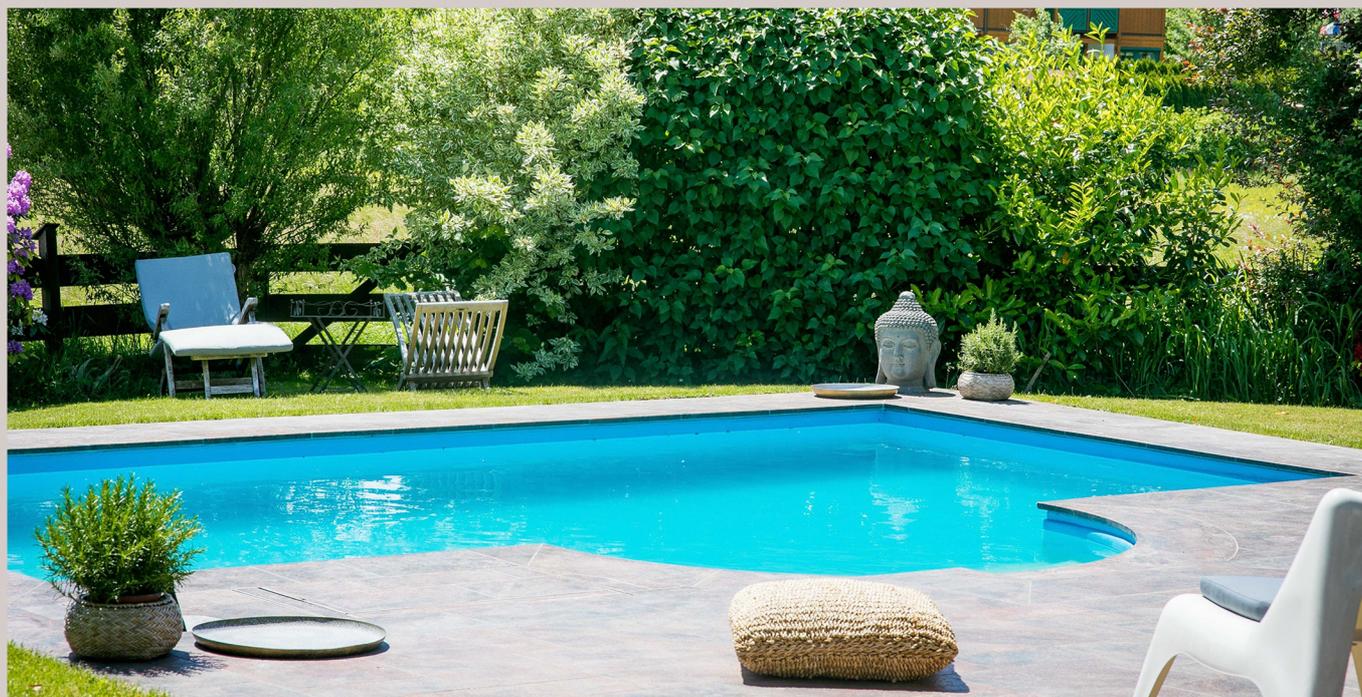
- **Debora Leopolder – die Glücklichmacherin**  
Leidenschaftliche Yogini und seit 2016 als Yogalehrerin selbständig.
- **Melanie Hochreiter – der Yoga-Sonnenschein**  
Begeisterte Yogini, Gute-Laune-Expertin und Hochzeitsrednerin.
- **Happiness Team**  
Claudia Riegler – Neuromentaltrainerin und Snowboard Weltmeisterin

### Sonstiges

Für die Teilnahme an der Yoga Happiness Week benötigst du keine Yoga-Vorkenntnisse.

Maximal 8 Personen, ideal für 2 Freundinnen im Doppelzimmer.

Informationen zur Yoga Happiness Week auf [www.holidaysun.at/yogahappinessweek](http://www.holidaysun.at/yogahappinessweek)



Anmelden unter: [nina@holidaysun.at](mailto:nina@holidaysun.at)



[www.holidaysun.at](http://www.holidaysun.at), [#holidaysunat](https://www.instagram.com/holidaysunat)