



YOGA
—
HAPPINESS WEEK

HAPPINESS



Yoga Happiness Week.

Good vibes only.

Find the happiness in you! Das ist das Ziel unserer Yoga Happiness Week. Mit einer Auszeit aus dem Alltag, mit dem besten aus unterschiedliche Yoga-Richtungen, mit befreienden Ritualen für neue Lebensimpulse, mit genussvollen Eindrücken aus der ayurvedischen Küche und ganz viel Entspannung in und mit der Natur 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 Loswerden von altem Ballast und Bereitwerden für neue Ausrichtungen. Ein perfekter Ort, um Ihre 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 und Spaß und 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
- Gesunde, wohltuende Verpflegung mit Einflüssen aus der ayurvedischen Küche

Yoga Happiness Week. Good vibes only.



Tag 1

Ankommen und wohlfühlen

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

Tag 2

Eine Reise beginnt

- Morgenyoga: On my journey (Vinyasa Flow Yoga)
- gemeinsames Frühstück
- Brotbacken mit Kati
- Mittagessen am Berg
- Love me tender: Selbstliebemeditation für ein erfülltes Leben
- gemeinsames Abendessen
- **Special:** Tanzmeditation mit Claudia

Tag 3

Who I am?

- Morgenmeditation: Who I am?
- gemeinsames Frühstück
- SUP Drive am Wolfgangsee
- Yoga am See: Surya Namaskar – der Sonnengruß
- **Special:** BBQ, Weinverkostung und Live Musik

Tag 4

In der Ruhe liegt die Kraft

- Morgenyoga am Pool (Anusara Yoga)
- gemeinsames Frühstück
- Zeit der Stille: Schweigenachmittag
- **Special:** Ritual Past in Peace – Befreiung aus alten Schuhen
- gemeinsames Abendessen
- **Special:** Heldinnenreise - ein Mantra&Soul Workshop mit Nicole Christina

Tag 5

Calm your inner Child

- Morgenyoga: Calm your inner child – wie du emotionale Stürme verhinderst (Yin Yoga)
- gemeinsames Frühstück
- Wellnessnachmittag
- gemeinsames Abendessen
- **Special:** Abschlussritual – „Inner Peace & Love Shower“ mit Bianca Leierer

Tag 6

Abreise

- Morgenyoga (Hatha Yoga)
- gemeinsames Frühstück
- Abreise



Termin & Kosten

Datum: 14. – 19.09.2021

Preis: € 1.150,- inkl. Frühstück, Mittag- oder Abendessen und 5 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.

Sonstiges

Für die Teilnahme an der Yoga Happiness-Woche benötigen Sie keine Yoga-Vorkenntnisse. Informationen zur Yoga-Happiness-Week auf www.holidaysun.at/yogahappinessweek
Es sind auch Tagestickets erhältlich.



Anmelden unter: debsi@holidaysun.at



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