

Körper Geist und Seele mit Yoga & Klang berühren

Aktives **YANG Yoga** am Morgen
trifft klangvolles **YIN Yoga**, **HERZENS Yoga** & **CHAKREN Yoga** am Abend

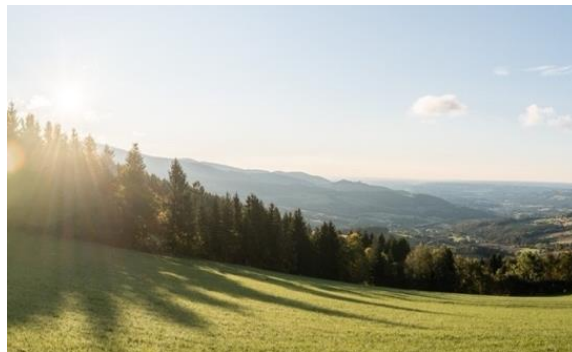
Do. 9.4.2026 – So. 12.4.2026
(nach Absprache auch Fr. 10.4.2026 – So. 12.4.2026 möglich)

mit **Monika Haschky**
zert. Gesundheitsyoga- und Meditationslehrerin, Klangschalenpraktikerin,
zert. Mental- und Atemtrainerin, dipl. Hypnosecoachin

Eine **yogareiche, klangvolle & atembewusste** Zeit für Dich, verbunden mit Wellness & Natur
im 4 Sterne **„Mein Hotel Fast“**
in der malerischen Region Joglland-Waldheimat, 8254 Wenigzell

yogareich Programm:
€ 240,- pro Person inkl. Raummiete
Anmeldung und nähere Infos unter:
0664/3713558, monika.haschky@gmail.com
www.yogareich.at

Zimmer:
Nachdem Du Dich zuerst bei mir angemeldet hast, bitte Dein Zimmer im Hotel Fast buchen.
Bitte gib an, dass Du bei unserem Wochenende „Yoga & Klang“ teilnimmst.
EZ ab 129,- & DZ ab 123,- inkl. erweiterte Halbpension sind vorreserviert.
Nähere Infos zum Hotel: www.hotel-fast.at 03336/2202



Ich freu mich auf eine gemeinsame Auszeit mit DIR

Alles Liebe, Namaste **Monika**
www.yogareich.at



Programm



Donnerstag

Individuelle Ankunft, Wellness ist gerne ab Mittag möglich

Ab 13.00: Nachmittagssnack

15.30 – 17.30: Begrüßung und Yin Yoga & Klang

Passive Yogapositionen umhüllt mit dem Klang der Klangschalen – Energie & Entspannung pur

Ab 18.00: Abendessen 4-Gänge Abendmenü mit Joglland Spezialitäten



Freitag

7.30 – 9.00: energievoller Start in den Tag mit Fokus auf herzöffnende Asanas

Dankeschön Ritual – Danke, das Mantra des Herzens 

Anschließend das reichhaltige Frühstücksbuffet genießen

Zeit für DICH für Wellness im idyllischen Garten mit Naturpool, großzügiger Saunalandschaft, weitläufiger Natur, Kraftquelle Wald, nichts tun ...

Ab 13.00: Nachmittagssnack

15.30 – 17.30: Herzensyoga – bewegte Herzchakra Meditation, Fokus auf Rückbeugen und Drehpositionen, Atemräume spüren und erweitern, abschließende Herz-Klangreise

Ab 18.30: Abendessen 4-Gänge Abendmenü mit Joglland Spezialitäten



Samstag

7.30 – 9.00: freudig, bewegt & fließend in den Tag starten – Heldinnen Flow

Anschließend das reichhaltige Frühstücksbuffet genießen

Zeit für DICH für Wellness im idyllischen Garten mit Naturpool, großzügiger Saunalandschaft, weitläufiger Natur, Kraftquelle Wald, nichts tun ...

Ab 13.00: Nachmittagssnack

15.30 – 17.30: 7 auf einen Streich – unsere Chakren stärken und in Balance bringen
Chakren mit Atem & Klang verwöhnen, Asanas für Harmonie in den 7 Chakren und abschließende Chakren-Klangreise

18.00: Wir marschieren gemeinsam zur ca. 20 min. Fußmarsch entfernten urigen Bratlalm – eine charmante Almhütte. Wir verwöhnen uns mit regionaler & traditionsreicher Kulinarik & einem traumhaften Rundumblick übers Joglland.



Sonntag

7.30 – 9.00: Ehre sei der Sonne – Sonnengrüße & Variationen

Anschließend das reichhaltige Frühstücksbuffet genießen

11.30 – 12.30: Abschließende Gruppenthypnose „Gesundheit & Lebensfreude“

Individuelle Abreise, der Wellnessbereich ist am Nachmittag noch gerne verfügbar