

# KÖRPER GEIST UND SEELE MIT YOGA & KLANG BERÜHREN

Achtsames Yoga trifft sanfte Atemerfahrungen und klangvolle Entspannungsmomente - Genießen, Wohlfühlen & Energie tanken

**Do. 1.4.2027 - So. 4.4.2027**  
(nach Absprache auch Fr. - So. möglich)

mit **Monika Haschky**

Gesundheitsyoga- und Meditationslehrerin,  
Klangschalenpraktikerin, 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:**

€ 280,- pro Person inkl. Raummiete  
mind. 6 & max. 14 Teilnehmer\*innen  
Anmeldung und nähere Infos unter:  
0664/3713558, [monika.haschky@gmail.com](mailto:monika.haschky@gmail.com)  
[www.yogareich.at](http://www.yogareich.at)

*Stornobedingungen sind auf meiner Homepage zu finden.*

## **Zimmer:**

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



Ich freu mich auf eine gemeinsame Auszeit mit DIR  
Alles Liebe, Namaste Monika  
[www.yogareich.at](http://www.yogareich.at)

# PROGRAMM

## Donnerstag

Individuelle Ankunft, Wellness ist gerne ab Mittag möglich

**12.00 - 16.00:** Kleines & feines Genussbuffet

**16.00 - 18.00:** Begrüßung und entspannt ankommen mit Yin Yoga & Klang

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

**Ab 18.30:** Abendessen 4-Gänge Abendmenü mit Joglland Spezialitäten



## Freitag

**7.30 - 9.00:** Freudig, bewegt & fließend in den Tag starten - Inspirationen für einen wunderbaren Start in den Tag

**Ab 9.00:** Genieße das reichhaltige Frühstücksbuffet

Zeit für DICH im Frisch & G'sund SPA mit Sauna & Naturpool, weitläufiger Natur, Kraftquelle Wald, Nichtstun ...

**12.00 - 16.00:** Kleines & feines Genussbuffet

**16.00 - 18.00:** Chakrenharmonie - Chakren mit Atem und Klang verwöhnen, Asanas um unsere 7 Chakren zu stärken und neuen Schwung zu schenken und abschließende Chakren-Klangreise

**Ab 18.30:** Abendessen 4-Gänge Abendmenü mit Joglland Spezialitäten



## Samstag

**7.30 - 9.00:** Wir starten mit einer Übungsreihe von Swami Sivananda in den Tag - 12 Stellungen für Harmonie in Körper Geist & Seele, begleitet mit Affirmationen

**Ab 9.00:** Genieße das reichhaltige Frühstücksbuffet

Zeit für DICH im Frisch & G'sund SPA mit Sauna & Naturpool, weitläufiger Natur, Kraftquelle Wald, Nichtstun ...

**12.00 - 16.00:** Kleines & feines Genussbuffet

**16.00 - 18.00:** Yoga aus dem Herzen: bewegte Herzchakra Meditation, Übungen mit Fokus auf Rückbeugen und Drehpositionen und abschließende Herz-Klang-Meditation

**Ab 18.30 :** Abendessen 4-Gänge Abendmenü mit Joglland Spezialitäten



## Sonntag

**7.30 - 9.00:** Aktives Erwachen mit Yoga - Gruß an die Sonne

**Ab 9.00:** Genieße das reichhaltige Frühstücksbuffet

**11.00 - 12.00:** Gemeinsame Abschlussrunde & Gruppenthypnose "Ruhe & Gelassenheit" - Tauche ein in eine Welt des tiefen Wohlbefindens.

Individuelle Abreise, der Wellnessbereich ist am Nachmittag noch gerne verfügbar