

KÖRPER GEIST UND SEELE MIT YOGA & KLANG BERÜHREN

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

Fr. 13.11.2026 - So. 15.11.2026

mit **Monika Haschky**

Gesundheitsyoga- und Meditationslehrerin,
Klangschalenpraktikerin, Mental- und Atemtrainerin,
dipl. Hypnosecoachin

Eine **yogareiche, klangvolle & atembewusste** Zeit für Dich, verbunden mit Wellness
& Kulinarik aus dem "Paradies Gart'l" im 4 Sterne **Naturhotel "Molzbachhof"**
2880 Kirchberg am Wechsel

yogareich Programm:

€ 220,- pro Person inkl. Raummiete
mind. 6 & max. 14 Teilnehmer*innen
Anmeldung und nähere Infos unter:
0664/3713558, monika.haschky@gmail.com
www.yogareich.at

Stornobedingungen sind auf meiner Homepage zu finden.

Zimmer:

Nachdem Du Dich zuerst bei mir angemeldet hast, bitte Dein Zimmer im Hotel buchen.
Bitte gib an, dass Du bei meinem Wochenende „Yoga & Klang“ teilnimmst.
EZ ab 158,- & DZ ab 137,-/Pers/Nacht inkl. erweiterte Halbpension sind vorreserviert.
Nähere Infos zum Hotel: www.molzbachhof.at, 02641/2203



Ich freu mich auf eine gemeinsame Auszeit mit DIR
Alles Liebe, Namaste Monika
www.yogareich.at

PROGRAMM

Freitag

Individuelle Ankunft, Wellness ist gerne ab 12h möglich

Mittags: Suppe & Salat

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 5-Gänge Wahlmenü nach dem Motto "Cook the Gart'l", regionale Küchenphilosophie mit Kräutern und Gemüse aus dem eigenen Paradiesgart'l



Samstag

7.30 - 9.00: Mit Atem- und Bewegungsfluss in den Tag starten

Ab 9.00: Genieße das reichhaltige Frühstücksbuffet

Zeit für DICH für Entspannung im neuen Wellnessbereich Gart'l Spa, im warmen Infinity Pool mit Grandewasser oder im naturbelassene Badeteich, großzügige Saunawelt, weitläufige Natur, einfach Nichtstun und die Seele baumeln lassen ...

Mittags: Suppe & Salat

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

Ab 18.30: Abendessen 5-Gänge Wahlmenü nach dem Motto "Cook the Gart'l", regionale Küchenphilosophie mit Kräutern und Gemüse aus dem eigenen Paradiesgart'l



Sonntag

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

11.30 - 12.30: Gemeinsame Abschlussrunde mit Impulsen und mentalen Techniken für Gelassenheit und innere Balance.

Individuelle Abreise, der Wellnessbereich ist am Nachmittag noch gerne verfügbar