

Körper Geist und Seele mit Yoga & Klang berühren

Aktives **YANG Yoga** am Morgen
trifft klangvolles **YIN Yoga**, **MANTRA Yoga** & **CHAKREN Yoga** am Abend
Achtsamkeit spüren, **Musik** erleben, mit **Yoga** wachsen – **mental** in deiner **Kraft**

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

&

Lena Haschky, BSc.

Musiktherapeutin, Soulsounds – musikalische Untermalung für Festlichkeiten

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

yogareich Programm:

€ 330,- pro Person inkl. Raummiete

(Möglichkeit ab Fr.: € 260,-)

Anmeldung und nähere Infos unter:

0664/3713558, monika.haschky@gmail.com

www.yogareich.at

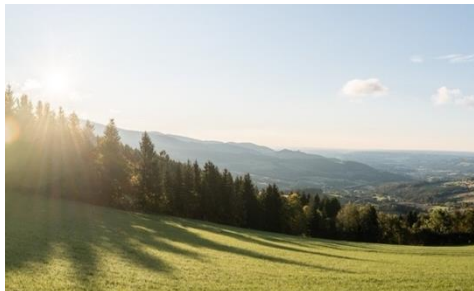
Zimmer:

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



Wir freuen uns auf eine gemeinsame Auszeit mit DIR
Alles Liebe, Namaste **Monika & Lena**
www.yogareich.at



Programm



Donnerstag

Individuelle Ankunft, Wellness ist gerne ab Mittag möglich

Ab 13.00: Nachmittagssnack

15.15: Zusammenkunft, Begrüßung und gemütliches Ankommen im Yogaraum

15.30 – 17.30: klangvolle Yin Yoga Einheit. Passive Yogapositionen umhüllt mit Lena's Stimme und sanften Klängen von Gitarre, Klavier, Monochord, Klangschale...

Ab 18.00: Abendessen 4-Gänge Abendmenü mit Joglland Spezialitäten

20.30 – 21.15: Progressive Muskelentspannung nach Jacobson für einen wohltuenden Schlaf



Freitag

7.30 – 9.00: aktives Erwachen mit Yoga, Musik & Achtsamkeit

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: Klangvolle Mantra Yoga Einheit begleitet mit Lena's Klängen, Begegnung mit Dir selbst. Ein Mantra berührt, inspiriert, tröstet, beflügelt & gibt Kraft.

Ab 18.00: Abendessen 4-Gänge Abendmenü mit Joglland Spezialitäten

20.30 – 21.15: Gemeinsames Mantra Singen – Verbindung, Freude & Freiheit am Singen



Samstag

7.30 – 9.00: aktives Erwachen mit Yoga, Musik & Achtsamkeit

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: Chakrenharmonie mit klangvollem Yin Yoga – in passiven Yogapositionen umhüllt von Lena's heilsamen Klängen die Chakren aktivieren und in Balance bringen

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: aktives Erwachen mit Yoga, Musik & Achtsamkeit

Anschließend das reichhaltige Frühstücksbuffet genießen

11.30 – 12.30: Gemeinsamer Abschluss: Kopfsache – Achtsamkeit trifft mentale Kraft

Individuelle Abreise, der Wellnessbereich ist am Nachmittag noch gerne verfügbar