

Regenerative Yoga-Herbst-Auszeit – im Landhotel Schermer in Westendorf (Tirol) 30. Oktober – 1. November 2026

Gönn dir eine kleine Auszeit im Herbst beim Yoga-Wochenende in Westendorf – unter dem Motto „**Slow Down**“ finden wir mit Yoga und kurzen Meditations-Impulsen zu mehr Ruhe, Entspannung und Gelassenheit.

Während die Natur in warmen Farben leuchtet, kannst du die frische Herbstluft genießen, zur Ruhe kommen und dir bewusst Zeit nur für dich nehmen – dein Wohlbefinden steht im Mittelpunkt.

Die Morgenstunden gestalten wir aktiv mit Yoga, um in Bewegung zu kommen, neue Energie zu spüren und gestärkt in den Tag zu starten. So entsteht eine wohltuende Balance aus Aktivität und Ruhe.

Zwischen den Yogaeinheiten bleibt Raum für dich – für Sauna, Wellness, Spaziergänge oder einfach zum Ankommen und Genießen.

YOGA & PROGRAMM (Änderungen unter Vorbehalt)

Freitag

Ab 14 Uhr – Ankommen, Lunch, Kaffee & Kuchen (optional)
15.30 Uhr – Kennenlernen & Begrüßungsgetränk
17.00-18.30 Uhr – sanftes Abend-Yoga & Meditation
19 Uhr – Abendessen in entspannter Runde

Samstag

7:30 - 9.00 Uhr – erfrischendes Morgen-Yoga, inkl. Energieübungen
im Anschluss – gemeinsames Frühstück
ca. 13.00 Uhr – Schweige-Spaziergang (optional)
17.00-18.30 Uhr – sanftes Abend-Yoga & Meditation
19 Uhr – Abendessen in entspannter Runde

Sonntag

7:30 - 9.00 Uhr – erfrischendes Morgen-Yoga, inkl. Energieübungen
im Anschluss – gemeinsames Frühstück & Abreise

4 Yogaeinheiten á 90 Minuten

Rahmenprogramm mit Spaziergang, Meditation zum kennenlernen, u.v.m.
Yoga-Paket pro Person 109 Euro (zzgl. zu den Zimmerpreisen)

2 Nächte Tirol / Westendorf Landhotel Schermer **im EZ, 364 Euro / im DZ, 328 Euro**

Die Preise sind mit Halbpension plus, Mittagssnack inklusive, zzgl. Kurtaxe von € 2,00/Person und Nacht & Getränke <https://www.schermer.at/de/>

Du möchtest dabei sein und deinen Platz bereits jetzt reservieren?
Schreib mir gerne: kontakt@silvia-yoga.de oder 0172-813 78 04

