

Yoga-Wochenende in Tirol 15.-17.5.2026

Frühling für Körper und Nervensystem

Dieses Yoga-Wochenende im Mai lädt dich ein, wieder in Kontakt mit deiner natürlichen Leichtigkeit zu kommen.

Unter dem Motto **Leicht & lebendig** verbinden wir mobilisierende Yoga-einheiten mit freien Bewegungsimpulsen, belebenden Atemübungen, kraftvollen Impulsen und Entspannungsmethoden die dein Nervensystem unterstützen und dir neue Frische schenken.

Der Frühling erinnert uns daran, dass wir aufblühen dürfen – uns neu ausrichten, Bewegung als etwas Leichtes erleben und wieder mehr Wohlgefühl im eigenen Körper finden können.

Zwischen den Yogaeinheiten hast du freie Zeit, die du ganz nach deinen Wünschen gestalten kannst – für Sauna und Wellness, zum Bummeln oder um die Seele baumeln zu lassen und die Natur zu genießen.

YOGA & PROGRAMM

Freitag

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

Samstag

7:30 - 9.00 Uhr – erfrischendes Morgen-Yoga, inkl. Face-Yoga
im Anschluss – gemeinsames Frühstück
ca. 11.30 Uhr – Spaziergang (optional)
17.00-18.30 Uhr – Yoga, freie Movements & Entspannung
19 Uhr – Abendessen in entspannter Runde

Sonntag

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

4 Yogaeinheiten á 90 Minuten

Rahmenprogramm mit Spaziergang, Goodie-Bag, Coaching-Impuls, u.v.m.
Yoga-Paket pro Person 109 Euro (zzgl. zu den Zimmerpreisen)

2 Nächte Tirol / Westendorf Landhotel Schermer
im EZ, 332 Euro / im DZ, 296 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 0172-8137804

Silvia Andreaus

AYA-zertifizierte Yogalehrerin
München • Forstenried & Online
Mobil 0172 - 8137804
www.silvia-yoga.de
kontakt@silvia-yoga.de
 [silviaandreaus](https://www.instagram.com/silviaandreaus)

