



# Ashtanga Yoga

## Meditation – Pranayama

### Wellness

31.1.2025 – 2.2.2025

## Raus aus dem Trubel, ausspannen und aktiv sein im Semmering-Rax-Schneeberggebiet in den Wiener Alpen in Niederösterreich.

2 Nächte (Freitag - Sonntag) im Seminarhotel Flackl-Wirt, [www.flackl.at](http://www.flackl.at)  
Hinterleiten 12, 2651 Reichenau/Rax; 70 Minuten von Wien

Die Zimmer sind hell, ruhig zum Wohlfühlen, lass dich von der regionalen und saisonalen Genussküche verwöhnen.

Genieße die finnische Sauna, Biosauna, die Infrarotkabine und das Dampfbad mit seinen Lichtspielen und den Ruhebereich.

Zimmer/EZ: € 238,00 Euro/Person für 2 Nächte VP Frühstück-Mittag-Abend-Buffer, Getränke  
Zimmer/DZ: € 202,00 Euro/Person für 2 Nächte VP Frühstück-Mittag- Abend-Buffer, Getränke

Das Seminarhotel bietet einen kostenlosen Transfer vom/zum Bahnhof Payerbach-Reichenau an. Der Wellnessbereich ist im Preis enthalten, auch Kaffeepausen mit Obst und Kuchen.

Am Ankunftsstag kannst du ab 14.00 einchecken, wir sehen uns ab 16.00 beim Yoga, das Abendessen steht ab 18.00 zur Verfügung.

Anmeldung: [geraldine.honetz@inode.at](mailto:geraldine.honetz@inode.at), bitte bis spätestens 2.Jänner 2025

Um die Anmeldung zu fixieren überweise bitte bis 2.Jänner 2025 den Yoga Beitrag € 160,00 auf mein Konto: Bank Austria, Geraldine Honetz, IBAN: AT96 1200 0100 2636 8331.

Die Storno-Bedingungen entnehme von meiner Homepage.  
Buche die Zimmer in der gewünschten Kategorie bitte direkt über das Seminarhotel.

Anreise: Freitag den 31.1.2025 ab 14.00 sind die Zimmer zu Beziehen.

Abreise: Sonntag den 2.2.2025 nach dem Mittagessen, oder wann es für dich passt, der Wellnessbereich steht uns noch zur Verfügung, bis 10.00 müssen die Zimmer geräumt werden.

## **Freitag den 31.1.2025**

Die Zimmer stehen dir ab 14.00 zur Verfügung.  
Vor dem Kurs gibt es eine Kaffeepause mit Obst und Kuchen.

16.00 bis 18.00 Ashtanga Yoga/ Atemmeditation

18.30 Abendessen

Der Wellnessbereich ist täglich von 14.00 bis 22.00 geöffnet.

## **Samstag den 1.2.2025**

6.30 bis 9.15 Ashtanga Yoga/ Atemmeditation

9.30 Frühstück, das Buffet wird um 10.00 abgeräumt, du kannst dich natürlich länger aufhalten.

Zeit für eine Wanderung oder zum Entspannen.

12.30 bis 13.00 Mittagessen

Zeit für dich, oder zum Spazieren, oder ab 14.00 zum Wellnessen.

15.30 bis 17.30 Pranayama, Asana-Praxis, wir sehen uns einige Asanas genauer an, Meditation.

18.00 oder 18.30 Abendessen                      Zeit zum Wellnessen

## **Sonntag den 2.2.2025**

6.30 bis 9.15 Ashtanga Yoga/ Atemmeditation

9.30 Frühstück

Bis 10.00 bitte das Zimmer räumen, wer möchte ist dann je nach Wetterlage noch bei einem gemeinsamen Spaziergang dabei.

12.00 bis 13.30 Mittagessen    ab 14.00 steht der Wellnessbereich zur Verfügung.

Wir setzen uns am Ankestag zusammen, zeitlich haben wir in der Früh einen kleinen Spielraum, Beginn um 7.00 wäre auch möglich.

Ich freue mich schon auf eine gemeinsame Auszeit im schönen Semmering-Rax-Schneeberggebiet.



Genieße die Natur rund um unser Hotel. Lasse deine Seele auf dem großen Hotelgelände oder auf den umliegenden Bergen baumeln.