



# Ashtanga Yoga

## Meditation – Pranayama

## Spazieren und Wellness

**13.3.2026 – 15.3.2026**

### **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: € 241,00 Euro/Person für 2 Nächte VP Frühstück-Mittag-Abend-Buffet, Getränke  
Zimmer/DZ: € 205,00 Euro/Person für 2 Nächte VP Frühstück-Mittag- Abend-Buffet, 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 Ankunftstag kannst du ab 14.00 einchecken, wir sehen uns ab 16.00 beim Yoga, das Abendessen steht ab 18.00 zur Verfügung.

Anmeldung: [geraldine@yoga-shiatsu-studio.at](mailto:geraldine@yoga-shiatsu-studio.at), bitte bis spätestens 15.Februar 2026

Um die Anmeldung zu fixieren überweise bitte bis 15.Februar 2026 den Yoga Beitrag € 200,00 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 13.3.2026 ab 14.00 sind die Zimmer zu Beziehen.

Abreise: Sonntag den 15.03.2026 gegen 15.30 oder wann es für dich passt, der Wellnessbereich steht uns noch zur Verfügung, bis 10.00 müssen die Zimmer geräumt und ausgecheckt werden.

## **Freitag den 13.3.2026**

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 14.03.2026**

6.30 bis 8.50 Ashtanga Yoga/ Atemmeditation

9.00 Frühstück, das Buffet wird um 9.30 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 für Wellness

## **Sonntag den 15.03.2026**

6.30 bis 8.50 Ashtanga Yoga/ Atemmeditation

9.00 Frühstück

Bis 10.00 bitte das Zimmer räumen, dein Gepäck kannst du im Yogaraum deponieren.

12.00 Mittagessen

14.00 bis 15.30 sanfte Yogaeinheit und Meditation

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.