

Mountain Paradise Yoga



29.06. - 03.07.2022

29.06.2022

 18.30 – 19.45

gemütlicher Abendflow für einen entspannten Tagesausklang mit Petra
„flow“ serale accogliente per una fine rilassata della giornata con Petra
cozy evening flow for a relaxed evening with Petra



Ort/luogo/location: Restaurant/ristorante "Stochas", Steinhaus/Cadi Pietra: Rooftop Terrasse/terrazza/terrace

Preis/prezzo/price: 26 €

30.06.2022

 09.00 - 10.00

Wohlfühl-Flow für Rücken, Nacken und Schulter mit Tanja
Flow di benessere per schiena, collo e spalle con Tanja
Feel-good flow for the back, neck and shoulders with Tanja



Ort/luogo/location: Berggasthof/albergo di montagna/mountain inn "Platterhof", St. Johann/San Giovanni

Preis/prezzo/price: 32 €

gemeinsame Wanderung ab Hotel Adler und anschließend gesundes Yogafrühstück
passaggiata facile dall'Hotel Adler e in seguito colazione yoga
nice walk from Hotel Adler and afterwards yoga-breakfast

 18.00 - 19.00

Yellow power Vinyasa mit/con/with Gabriel

Ort/luogo/location: Garten/giardino/garden "Hotel Alpenpalace", St. Johann/San Giovanni

Preis/prezzo/price: 19 €

 19.15 - 20.00

"Trataka" Light - Meditation für Konzentration und Detox mit Miriam
"Trataka" Light - Meditazione per la concentrazione e detox con Miriam
"Trataka" Light - Meditation for concentration and detox with Miriam

Ort/luogo/location: Garten/giardino/garden "Hotel Alpenpalace", St. Johann/San Giovanni

Preis/prezzo/price: 16 €



Yoga-Wochenende im Ahrntal
Fine settimana all' insegna dello Yoga in Valle Aurina
Yoga-weekend in Ahrntal valley

01.07.2022

🕒 09.00 - 11.00

Kneipp-Achtsamkeitswanderung am Gesundheitsweg Prettau mit Christine
escursione guidata Kneipp lungo il sentiero della salute a Predoi all'insegna della consapevolezza con Christine
easy guided Kneipp-walk along the Prettau/Predoi health path dedicated to mindfulness with Christine

Ort/luogo/location: Gesundheitsweg Prettau/sentiero della salute Predoi/Prettau-Predoi health path
Preis/prezzo/price: 20 €

02.07.2022

🕒 18.30 - 19.30

Ayurveda Vortrag mit ayurvedischem Fingerfood
Lezione ayurvedica con finger food ayurvedico
Speech about Ayurveda with Ayurvedic finger food



Ort/luogo/location: Touri mussaal/sala dell'associazione turistica/hall at the tourist office Luttach/Lutago
Preis/prezzo/price: 30 €

03.07.2022

🕒 08.30 - 11.00

"108 Sonnengrüße"

Yoga, Berg- und Talfahrt mit der Kabinenbahn und Yogafrühstück inklusive
yoga, andata/discesa con la cabinovia Klausberg e colazione inclusi
yoga, ascent/descent with the cable car Klausberg and breakfast included

Ort/luogo/location: malga/hut / Kristallalm, Klausberg, Steinhaus/Cadipietra
Preis/prezzo/price: 36 €



Find out more: www.ahrntal.com - Tickets:

Alle Einheiten einzeln oder als Paket (179,00 €) buchbar

Tutte le sessioni possono essere prenotate singolarmente o come pacchetto (179,00 €)

All sessions can be booked individually or as a package (€179,00)

Yoga-Wochenende im Ahrntal
Fine settimana all' insegna dello Yoga in Valle Aurina
Yoga-weekend in Ahrntal valley

