

## Kurhaus Schärding

## Yoga retreat

Unser Yoga Retreat ist die perfekte Möglichkeit, dem hektischen Alltag zu entfliehen und Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Umgeben von idyllischer Natur kann man hier ganz bei sich selbst ankommen und zur Ruhe kommen. Die täglichen Yoga- und Meditationspraktiken sorgen für körperliche und geistige Ausgeglichenheit. Gepaart mit gesundem Essen und dem gemeinsamen Austausch mit anderen Teilnehmern wird der Retreat zu einem wahrhaftigen Wohlfühlerlebnis. Einfach abschalten, neue Energie tanken und seine Yoga-Praxis vertiefen - ein Yoga Retreat ist eine Investition in das eigene Wohlbefinden.

## TERMINE 2024:

21.07. bis 27.07.2024

18.08. bis 24.08.2024

## ARRANGEMENT | Anreisetag: Sonntag

Behandlungen bei Aufenthalt			6 Nächte
Morgendliches Yoga	Gruppe	90 Min.	5
Meditatives Yoga INN-Balance	Gruppe	60 Min.	5
Abhyanga Ganzmassage	Ölmassage	50 Min.	1
Shiroabhyanga	Kopf-Nacken-Massage	25 Min.	1
Padabhyanga	Fußmassage	25 Min.	1
Ayurvedisches Kochseminar			1

Sollten Sie einzelne Leistungen oder Programmpunkte nicht in Anspruch nehmen, ergibt sich hieraus kein Rückerstattungsanspruch.

GESAMTPREIS Arrangement + Aufenthalt	6 Nächte	
	EZ	DZ
PANORAMA <sup>PLUS</sup>	1.599	1.599
PANORAMA	1.539	1.539
KURHAUS <sup>PLUS</sup>	1.509	1.509
KURHAUS	1.479	1.479
KNEIPP <sup>PLUS</sup>	1.419	1.419
KNEIPP	1.299	

Über Preise für unsere Suiten und allfällige Zu- oder Abschläge informieren wir Sie gerne persönlich. Preise pro Person in EURO.

## INKLUSIVLEISTUNGEN

### Allgemein

- Gesicherter Parkplatz direkt beim Kurhaus
- Kostenfreie E-Ladestationen am Parkplatz
- Fahrrad- und eBike-Raum mit Lademöglichkeit
- Leihbadetasche mit Bademantel und -tüchern
- Direkte Lage am idyllischen Inn im Europareservat

### Kurhaus<sup>med</sup>Kulinarik

- Gesundes Frühstück von 06:30 – 09:30 Uhr
- 4-Gang-Wahlmenü aus vier BIO-Küchenlinien (basisch, vegetarisch, ayurvedisch, lokal) von 11:30 – 13:00 Uhr oder nach ärztlicher Empfehlung bzw. gebuchtem Arrangement
- Leichtes und bekömmliches Abendessen von 17:30 – 19:00 Uhr
- Wasserkocher mit Teesortiment im Zimmer plus mehrere Teebars

### Bewegung & Achtsamkeit

- privater Park mit Barfußweg, Yoga-Bühne und exklusiven Ruheplätzen
- Ganzkörpertraining (Mo-Fr)
- Geführte Meditationen
- Bewegungstherapie im Freien
- private spa mit Hallenbad und Sauna
- Vortrag „Ayurveda – Kunst der indischen Naturheilkunde“
- Teilnahme an der Eucharistiefeier in der Kurhauskirche
- Stadtführung