



## Radiant Summer Glow: Sommerfrische im Hotel Bauernhofer\*\*\*\* auf der Teichalm

Tauche ein in eine Sommeroase der Entspannung und Erneuerung im Hotel Bauernhofer\*\*\*\*. Mein Radiant Summer Glow Yoga Retreat bietet dir die perfekte Gelegenheit, die harmonisierenden Kräfte des Yoga inmitten der malerischen Kulisse der Teichalm zu erleben.

Termin: 28.06. – 30.06.2024

**Über das Retreat:** Das Radiant Summer Glow Retreat auf der Teichalm ist eine einzigartige Möglichkeit, inmitten von Ruhe und Schönheit tiefer in die Welt des Yoga einzutauchen. Ich biete neben kraftvollen und dynamischen auch sanfte Yoga-Einheiten für alle Ebenen an, die dir helfen, deine Praxis zu vertiefen und deine innere Mitte zu finden. Lass die Strahlen des Sommers dein Inneres erleuchten, deine Reise zur Entdeckung und Erweckung des Sommers in dir beginnt genau hier. Genieße die Morgensonne und die frische Bergluft während unserer täglichen Yoga-Sessions. Lass dich von den Klängen der Natur inspirieren, während du Körper und Geist in Einklang bringst, dich erholst und stärkst.

### Höhepunkte:



- tägliche kraftvolle und sanfte Yoga-, Pranayama- und Meditationspraxis
- Atmen und Loslassen in der sommerlichen Natur
- Wellness und Erholung im Hotel Bauernhofer\*\*\*\*
- Gesunde, köstliche regionale Verpflegung
- Gemeinschaft und Austausch mit Gleichgesinnten

### Freitag

- Individuelle Anreise
- Ab **15:00 Uhr** Check-in
- **16:00 – 17:30 Uhr** „Get together“ im Yogaraum und Ankommen mit einer sanften Yogaeinheit und Meditation
- **18:00 – 19:30 Uhr** Abendessen – wir lassen uns von regionalen Köstlichkeiten an der gemeinsamen Tafel verwöhnen

### Samstag

- **7:00– 08:30 Uhr** „Sunrise Yoga“ wir starten mit Pranayama und einer dynamischen und kraftvollen Yoga-Session gestärkt und energetisiert in den Tag
- Anschließend gemeinsames Frühstück bis **10:00 Uhr**
- **Zeit für DICH:** Wandern, Spa, Sauna, Ruhen, Gehen, Schlafen, ein Buch...  
-wir folgen unserem Wunsch und lassen uns treiben
- **13:00 – 15:00 Uhr** Mittagssnack (ein jeder, wie er mag)
- **16:30 - 17.45 Uhr** „Entschleunigen“ - wir lassen den Tag mit einer Meditation und einer sanften Yoga-Session ausklingen
- **18:30 – 19:30 Uhr** Abendessen – wir lassen uns von regionalen Köstlichkeiten an der gemeinsamen Tafel verwöhnen

### Sonntag

- **07:30 – 08.45 Uhr** „Wake up“ wir starten den Sonntag mit Pranayama und einer kraftvollen Yoga-Session
- Anschließend gemeinsames Frühstück bis **10:00 Uhr**
- bis **11:00 Uhr** Check Out
- bis **14:00 Uhr** Nutzung des Wellness und Spa Bereichs inklusive





REPEAT YOGA TEACH EAT

## Anmeldung und Info:

Karin Grasch (Yogalehrerin (RYS 200 Yoga-Alliance))  
E-mail: [hello@karin-grasch.yoga](mailto:hello@karin-grasch.yoga)  
Web: [www.karin-grasch.yoga](http://www.karin-grasch.yoga)

## Preise:

Das Retreat findet ab einer Mindestteilnehmeranzahl von 8 Personen statt

**Yoga-Programm: € 190,- pro Person  
(inkl. aller Yogautensilien)**

Zahlbar an die Seminarleitung:

Karin Grasch

Steiermärkische Sparkasse Wildon: AT54 2081 5000 4445 5137

Zahlungsvermerk: „Yoga Summer Radiant Glow Retreat Sommer 2024“

Nach Anmeldung und Zusage des Retreat Platzes  
bei Karin kann das Hotel gebucht werden!

**Preis Hotel Bauernhofer\*\*\*\* auf der Teichalm**

**Doppelzimmer bei Doppelbelegung € 161,- pro Person pro Nacht**

**Einzelzimmer bei Einzelnutzung € 231,- pro Person pro Nacht**

**Inkl. Genusspension**

zzgl. Ortstaxe und Mobilitätsabgabe vor Ort

Buchung des Hotels direkt via E-Mail an:

**[info@bauernhofer.at](mailto:info@bauernhofer.at)**

oder telefonisch unter **+43 (0)3179 8202-0**

mit dem Vermerk „**Yoga Grasch**“

Details zum Hotel: **[www.bauernhofer.at](http://www.bauernhofer.at)**

**Anmeldeschluss bis 30. April 2024**

**Deine Reise beginnt hier.** Ob du ein erfahrener Yogi bist oder gerade erst mit Yoga anfängst, dieses Retreat bietet für jeden etwas. Du wirst die Möglichkeit haben, dich selbst zu entdecken, dich vor der majestätischen Kulisse der Teichalm Berge zu erholen und die natürliche Schönheit der Umgebung zu erkunden. Es geht um den Einklang zwischen Körper und Geist. Es geht um Dich! Komm und erlebe die Kraft des Yoga auf der Teichalm.

**Du kehrst gestärkt und ausgeglichen in den Sommer zurück.**

**Ich freue mich auf Dich!**

