

Yoga-Auszeit in den Tiroler Bergen
Entspannung · Bewegung · Genuss
20.-23. Mai 2027

Unterkunft

Die Yoga-Auszeit findet im **Mountain Spa Resort Hotel Alpbacherhof** statt.

Eingebettet in die beeindruckende Bergwelt Tirols bietet das mehrfach ausgezeichnete Hotel den idealen Rahmen für einige Tage voller Erholung, Bewegung und neuer Energie.

Freue dich auf:

- Großzügigen Mountain Spa Bereich
- Innen- und Außenpool mit Bergblick
- Verschiedene Saunen und Dampfbäder
- Ruheräume mit Panoramablick
- Hochwertige regionale Küche
- Direkten Zugang zu Wanderwegen und Naturerlebnissen
- Familiäre Atmosphäre und Tiroler Gastfreundschaft

Was dich erwartet

Gönne dir eine bewusste Auszeit vom Alltag und finde zurück zu mehr Balance, Kraft und Gelassenheit.



Yoga-Auszeit in den Tiroler Bergen

Entspannung · Bewegung · Genuss

20.-23. Mai 2027

Täglich erwarten dich zwei Yoga-Einheiten:

Morning Yoga

Starte aktiv und energiegeladen in den Tag.

Die morgendliche Praxis kombiniert fließende Bewegungen, Mobilisation, Kräftigung und bewusste Atmung. Die dynamischen Sequenzen fördern Beweglichkeit, Stabilität und Vitalität und bereiten Körper und Geist optimal auf den Tag vor.

Geeignet für alle Levels.

Evening Yoga & Deep Relaxation

Am Abend kehren wir zur Ruhe zurück.

Sanfte Dehnungen, regenerative Yogahaltungen, Atemübungen und Meditation helfen dabei, Spannungen loszulassen und neue Energie zu tanken. Die Einheit endet jeweils mit einer wohltuenden Tiefenentspannung.

Für wen ist das Retreat geeignet?

Dieses Retreat richtet sich an:

- Yoga-Anfänger:innen und Geübte
- Menschen, die Entspannung und Bewegung verbinden möchten
- Alle, die sich eine bewusste Auszeit in den Bergen gönnen möchten



Yoga-Auszeit in den Tiroler Bergen
Entspannung · Bewegung · Genuss
20.-23. Mai 2027

Zimmer und Preise

Die Zimmer werden direkt über das Hotel gebucht.

2 Zimmerkategorien:

- Alpinzimmer zur Einzelnutzung + 3/4 Verwöhnpenion 744.60 Euro
- Romantikzimmer zur Einzelnutzung + 3/4 Verwöhnpenion 772.65 Euro

Inbegriffene Leistungen

- 3/4 Verwöhnpenion: reichhaltiges Frühstücksbuffet, Nachmittagsjause & 5-Gänge-Abendmenü
- Nutzung des Panorama-Spa mit Infinity-Pool, Saunalandschaft & Ruhebereichen
- Teilnahme am Aktivprogramm des Hotels
- Kostenloses WLAN & Parkplatz

Bitte buche dein Zimmer direkt über den Alpbacherhof:



www.alpbacherhof.at



hotel@alpbacherhof.at



+43 5336 5237



Yoga-Auszeit in den Tiroler Bergen
Entspannung · Bewegung · Genuss
20.-23. Mai 2027

Yogaeinheiten mit Alexandra Schilken:

Für alle Level geeignet. Matten und Hilfsmittel vorhanden.

Early bird bis Ende September 2026: CHF 260.00
Ab September CHF 280.00

Anmeldungen bitte direkt bei Alexandra Schilken

(+41 76 553 57 58 oder info@niamaste.ch / www.niamaste.ch)

Programm

Donnerstag

Individuelle Anreise
17.00 – 18.15 Uhr Welcome Yoga & Ankommen
19.00 Uhr Gemeinsames Abendessen

Freitag und Samstag

07.30 – 08.45 Uhr Morning Yoga
Anschliessend Frühstück

Tag zur freien Verfügung

17.00 – 18.15 Uhr Evening Yoga & Deep Relaxation
19.00 Uhr Abendessen

Sonntag

08.00 – 09.15 Uhr Morning Yoga & Abschlussmeditation
Anschliessend Frühstück
Individuelle Abreise



Yoga-Auszeit in den Tiroler Bergen

Entspannung · Bewegung · Genuss

20.-23. Mai 2027

Teilnehmerzahl

Mindestens 4 Personen

Maximal 9 Personen

Zusätzliche Angebote

- Individuelle Spa-Behandlungen
- Massagen
- Persönliche Yoga-Einzelstunden (auf Anfrage)

Anmeldung

Zimmerreservation

Direkt beim Hotel:

Mountain Spa Resort Hotel Alpbacherhof

Anmeldung Yoga-Retreat

Direkt bei der Kursleitung.



Yoga-Auszeit in den Tiroler Bergen
Entspannung · Bewegung · Genuss
20.-23. Mai 2027

Stornierungsbedingungen

Wir bitten um möglichst frühzeitige schriftliche Mitteilung einer allfälligen Stornierung.

Stornierungskosten: bis 30 Tage vor Anreise: kostenfrei

- bis 12 Tage vor Anreise: 50% des Gesamttotals
 - bis 12 Tage vor Anreise: 100% des Gesamttotals
-

Vier Tage für dich.

Yoga, Wellness und Natur.

Ankommen. Durchatmen. Auftanken.   ♀ ✨

