



# Autumn Glow 4.0

24.10.25 - 26.10.25 | Tirolerhof TUX \*\*\*\* Lanersbach 335 | 6293 Tux

## TIME TO SLOW DOWN & RELAX

Befreien von altem Ballast, alles hinter sich lassen, was nicht mehr zu einem passt. Wohl keine andere Jahreszeit eignet sich besser als der Herbst zum Loslassen. Diese Zeit eignet sich um Stille zu finden und den Fokus nach innen zu richten. Wir alle benötigen Kraft, um unsere täglichen Herausforderungen zu meistern, unsere Ziele zu erreichen. Kraft, die uns im Alltag oft fehlt.

Yoga hilft uns, unsere Energiespeicher aufzufüllen.  
Mit einfachen Übungen stärken wir Körper, Geist und unser Nervensystem.  
Wir finden zurück in eine gesunde Balance des erfüllten Seins.

### Freitag, 24.10.25

- ab 15 Uhr Check In & Check it out. Erkunde das Hotel oder gönne dir einen Kaffee in der lässigen Lounge-Bar oder auf der Terrasse.
- 17:00 - 18:15 Uhr Yoga im Element der Erde  
Themen: erdende Positionen und Balancehaltungen um unsere Mitte zu finden
- 19 Uhr Welcome Yoga Gin-Glasal
- ab 19:15 Uhr Gourmet-Abendessen oder Schlaf gut Menü (für einen erholsamen Schlaf)

### Samstag, 25.10.25

- 07:45 - 09:00 Uhr Autumn Flow - Zeit des Loslassens  
Geerdet und energiegeladen durch den Herbst
- bis 10:00 Uhr reichhaltiges Frühstücksbuffet mit regionalen Produkten und großer Gesundheitsecke
- ME-TIME Gestalte dir den Nachmittag gerne so, wie es DIR gut tut.  
Self-Work, Natur, Wandern, Kraftwerk & Fitness, SPA, Outdoor Pool, schlafen, lesen, gute Gespräche, tolle Begegnungen, kennenlernen. Enjoy & take your time!
- 15:00-17:00 Uhr Nachmittagssnack mit kleinen Gerichten & hausgemachten Kuchen
- 17:15-18:30 Uhr Blindfold-Yoga. Eine Einheit mit geschlossenen Augen und Augenbinde.  
Konzentriere und vertraue auf deinen Hör- und Tastsinn. Wir tauchen tief in unsere innere Welt ein und vertiefen unsere Praxis.
- ab 19:00-20:30 Uhr Gourmet-Abendessen oder Schlaf gut Menü





# Autumn Glow 4.0

24.10.25 - 26.10.25 | Tirolerhof TUX \*\*\*\* Lanersbach 335 | 6293 Tux

**Sonntag, 26.10.25**

07:45-09:00 Uhr

Dynamischer Twist Yoga Flow

Twists stärken dein Immunsystem. Baue Kraft auf, kurble deinen Stoffwechsel an und wirke der Wintermüdigkeit entgegen.

bis 10:00 Uhr

Better together - gemeinsames Frühstück bevor es wieder zurück in die Heimat geht (Check Out bis 10:30 Uhr)

Zimmerkategorie pro Person - für zwei Übernachtungen - inklusive Frühstück, Nachmittagsjause & Dinner, Rooftop-SPA, Pool, Kraftwerk-Fitnessraum & 4 Yogaeinheiten:

2 Nächste im Doppelzimmer Komfort € 395,00

2 Nächste im Einzelzimmer Komfort € 410,00

2 Nächte Juniorsuite Alpin oder Berglust: €440,00 in Doppelbelegung

2 Nächte im Juniorsuite Retro: € 610,00 in Doppelbelegung

Mind. 5 Yogis / Max. 15 Yogis

Im Tirolerhof gibt's auch noch andere Zimmerkategorien: [www.tirolerhof-tux.at](http://www.tirolerhof-tux.at)

Melde dich gerne, ich gebe dir den Zimmerpreis inkl. aller Leistungen bekannt

Namasté & bis bald,

*Lisa*



## STORNOBEDINGUNGEN

Stornierungen bis spätestens 14 Tage vor Anreise sind kostenfrei möglich.

Stornierungen bis spätestens 7 Tage vor Anreise sind kostenpflichtig und werden mit 80% des Gesamtbetrages der Buchung in Rechnung gestellt.

Spätere Stornierungen werden mit dem Gesamtbetrag der Buchung in Rechnung gestellt.

