



Autumn Glow 5.0

24.10.26 - 26.10.26 | 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.

Samstag, 24.10.26

- 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)

Sonntag, 25.10.26

- 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

