

BOXEN MEETS YOGA

1 Day-Retreat im MamaThresl | Leogang

Samstag, 05.07.2025

Die perfekte Kombination aus Kraft und Entspannung und der perfekte Ausgleich auf körperlicher und mentaler Ebene. Thaiboxen ist weltweit für sein hartes Training bekannt. Neben Seilspringen, Joggen und Schattenboxen gehören Übungen, die Körperkraft, Koordination und Kondition erfordern, zu einem normalen Warm-Up. Aber nicht nur die körperliche Anstrengung soll im Vordergrund stehen: es geht auch um Selbstverteidigung, Selbstbewusstsein und Mut. Boxen fordert unsere Konzentration und stärkt unsere Handlungsschnelligkeit.

Wie auch beim Yoga liegt der Fokus darauf, im HIER und JETZT zu sein.

Die 9-fach österreichische Meisterin Christin Fiedler nimmt sich Zeit, um DIR das Thaiboxen etwas näher zu bringen.

07:30 - 09:30 Uhr Box-Gruppenkurs

(Boxhandschuhe werden zur Verfügung gestellt - gerne kannst du auch deine Eigenen mitnehmen)

ab 09:45-11:00 Uhr Breakslow

Wie sagt man so schön: Die wichtigste Mahlzeit überhaupt ist das Frühstück.

Ofenwarmes Gebäck von der Bäckerei Ritter, Kaffee- und Teespezialitäten, frischer Speck, individuell gestaltbare Bio-Eierspeisen von glücklichen Pinzgauer Hühnern vom BIO Bauernhof Enn, frisch gepresster Orangensaft, gesundes Ingwerwasser, feines Müsli von der Müsli Manufaktur BIO Lifestyle aus unserem Nachbarort Hochfilzen, knackiges Obst, Wurst- und Käsespezialitäten, selbstgemachte Brotaufstriche, Honig aus dem Nachbarort, verschiedene Milchprodukte von Leoganger Kühen und viele weitere regionale Köstlichkeiten.

11:15 Uhr Treffpunkt vor dem Mama Thresl - Abfahrt zum Priesteregg

(bitte mit dem eigenen Auto oder Fahrgemeinschaft bilden wegen individueller Abreise)

12:00 - 13:30 Uhr SUP Yoga im neuen Priesteregg See.

Board's sind vorhanden. Dresscode: Yogagewand oder Bikini/Badehose.

Du brauchst keine Vorkenntnisse für's SUP Yoga. Kleines Handtuch + Sonnencreme nicht vergessen!

Schlechtwetterlocation: ein cooles Yoga Zelt im Wald

Nach dem Boxtraining mit Christin und einem guten Frühstück, üben wir Yoga auf dem Stand Up Paddleboard im Wasser. Asanas auf dem Wasser zu halten verlangt Kraft, Balance und Feingefühl aufgrund des unstabilen Untergrundes. Der Körper versucht ständig das Gleichgewicht zu halten, die Tiefenmuskulatur wird trainiert. Aber nicht nur - man beansprucht Oberkörper, Bauch, Rücken, Tiefenmuskulatur des Rumpfes und der Beine, stabilisiert die Knie- und Fußgelenke. Übungen auf dem SUP ausprobieren macht abgesehen von den vielfältigen Trainingseffekten einfach Spaß.

Anschließend kannst du deine Zeit frei gestalten. Gönn dir Ruhe & Entspannung im Priesteregg Bad, lass dich massieren, genieße die herrliche Sonnenterrasse, hüpf in den Naturpool und lass dir die Sonne ins Gesicht scheinen. Lass es dir einfach gut gehen!

17:30 Uhr - Optional: Aufguss in der Rauchauna vom Priesteregg-Team.

Ab 20 Uhr - Optional: Dinner in Huwi's Alm im Priesteregg

Um einen möglichst reibungslosen Ablauf zu organisieren bitten wir dich, uns bis 29.06.25 Bescheid zu geben, ob du beim Abendessen dabei sein möchtest. Das Dinner ist nicht im Preis inkludiert.

THINGS YOU NEED

- bequeme Kleidung für's SUP Yoga
- Sportkleidung, Trinkflasche
- Bikini/Badeanzug/Badehose, Wechselkleidung falls du ins Wasser fällst (bequem und warm)
- kleines Handtuch (+ großes Handtuch, falls du im LATE CHECK OUT Raum duschen gehen möchtest)

DEINE INVESTITION FÜR DICH

€ 160.- pro Person (der Betrag wird im Vorhinein in Rechnung gestellt)

- 120 Min Boxtraining mit Christin
- Frühstück im Mama Thresl
- 90 Min (SUP) Yoga mit Lisa
- Saunaaufguss in der Rauchauna & freie Zeit im Priesteregg Bad
- GoodieBag

GOOD TO KNOW

Solltest du im Mama Thresl übernachten wollen, melde dich bitte direkt bei den Sistas an der Rezeption:

info@mama-thresl.com oder 06583 20800

ANMELDUNG BITTE DIREKT BEI UNS

Lisa Stampfer - office@lisastampfer.at - 0676/77 07 839

Christin Fiedler - christin.fiedler@gmx.net - 0664/91 29 306

STORNOBEDINGUNGEN: Da die Plätze limitiert sind, werden Absagen innerhalb von 48h vor dem Event, mit 100% des Gesamtpreises verrechnet. Vielen Dank für dein Verständnis!

Mia gfrein uns auf eine starke Zeit mit euch im #homeoflässig

Christin & Lisa

