

# BOXEN MEETS YOGA 3.0

DIE PERFEKTE KOMBINATION AUS KRAFT UND ENTSPANNUNG UND DER  
PERFEKTE AUSGLEICH AUF KÖRPERLICHER UND MENTALER EBENE

**SONNTAG, 20.04.2025**

**1 DAY-RETREAT IM MAMA THRESL, LEOGANG**

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.

**09:30 - 11:30 Uhr Box-Gruppenkurs mit max. 12 Teilnehmern**

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

**12:00 - 13:15 Uhr Die Mama Thresl Küche zaubert uns köstlichen Flammkuchen mit Salat.**

(vegetarische & vegane Variante gibt's natürlich auch)

**13:15 Uhr Treffpunkt vor dem Mama Thresl - Abfahrt zum Priesteregg**

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

**14:00 - 15:00 Uhr SUP Yoga im neuen Priesteregg See.**

Bitte eigenes SUP Board mitnehmen. Elektrische Pumpen sind vor Ort vorhanden.

Schlechtwetterlocation: think tank Raum Mama Thresl

Nach dem Boxtraining mit Christin, 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.

## **15:30 - 18:00 Uhr Kaltwasserbaden - mit Atmung und Kälte zur inneren Stärke.**

Der erste Fokus liegt auf der richtigen Atmung. Mit gezielten Techniken lernst Du, bewusst und kontrolliert zu atmen und Körperfunktionen zu beeinflussen. Der zweite Teil widmet sich der Kälte, die die spezielle Atemtechnik ergänzt. Wir gehen gemeinsam im eiskalten Gebirgswasser baden. Im dritten Baustein, dem Fokustraining, werden Körper und Geist aktiv miteinander verbunden. Du übst Deine innere Stärke und mentale Konzentration und wirst beeindruckt sein, wie schnell Kältetoleranz und Performance sich steigern lassen.

Grundsätzlich gilt: Wer gesund ist, kann mitmachen. Bei Schwangerschaft, Epilepsie, Herz-Kreislauf-Risiko oder anderen schwereren gesundheitlichen Problemen raten wir dringend ab bzw. empfehlen Dir, vorher einen Arzt zu konsultieren.

**Im Anschluss gönnen wir uns einen Saunaaufguss in der Rauchsauna und dürfen bis 22 Uhr die Zeit im Priesteregg Bad genießen :)**

## **THINGS YOU NEED**

- eigens SUP Board.  
Solltest du kein SUP besitzen und keine Möglichkeit haben dir eins auszuleihen, sage mir gerne Bescheid.
- bequeme Kleidung für's SUP Yoga
- Sportkleidung, Trinkflasche
- Bikini/Badeanzug/Badehose, Wechselkleidung (bequem und warm)
- kleines Handtuch (+ großes Handtuch, falls du im LATE CHECK OUT Raum duschen gehen möchtest)
- Badeschuhe für's Kaltwasserbaden (Bademantel & Handtuch sind im Priesteregg Bad vorhanden)

## **Deine Investition für DICH**

**€ 190.- pro Person** (der Betrag wird im Vorhinein in Rechnung gestellt)

- 120 Min Boxtraining mit Christin
- Flammkuchen-Menü (Flammkuchen und Salat, exkl. Getränke)
- 60 Min (SUP) Yoga mit Lisa
- 2,5h Atmen, Kaltwasserbaden, Saunaaufguss in der Rauchsauna & freie Zeit im Priesteregg Bad
- GoodieBag

## **OPTIONAL: Ab 20 Uhr: Dinner in Huwi's Alm im Priesteregg.**

Um einen möglichst reibungslosen Ablauf zu organisieren bitten wir dich, uns bis 12.04.25 Bescheid zu geben, ob du beim Abendessen dabei sein möchtest. Das Dinner ist nicht im Preis inkludiert.

## 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

