



SOUL & FITNESS YOGA RETREAT

Freitag, 06.09.24 - Sonntag, 08.09.24 im Mama Thresl



Der Sommer war herrlich. Die Tage werden wieder kürzer, die Temperaturen sinken.
Der Herbst eignet sich perfekt für ein ausführliches Yoga-Retreat.

Ankommen – Entspannen – Regenerieren – Auftanken.
Schenke dir eine Auszeit für dich im Mama Thresl im Home of Lässig #leogang.

Freitag, 06.09.24

Ab 15:00 Uhr Garantierter Check IN im Woodenstyle (PLUS). Natürlich aus Holz. Wie alle Zimmer im Mama Thresl. Viel Gemütlichkeit, Zirbenholz, Felsendusche, Natursteinwaschbecken, kostenfreies Highspeed-WLAN, Flat-TV, Zimmersafe, separate Toilette, Balkon, eigener Ski- und Bike-Tresor im Untergeschoss.

17:30-18:30 Uhr Achtsamkeits-Yoga im THINK TANK

Bewusstes aktivieren und entspannen. Mit einem sanften Stretchingflow und Meditation starten wir ganz gemütlich ins gemeinsame Wochenende und machen es uns im 150m² großen und ruhigen Yoga-Raum so richtig fein.

20:00 Uhr – Dinner in Huwi's Alm im Priesteregg. ½ Hut und ½ Kasnockn

Mit dem Shuttle geht es in Huwi's Alm (Shuttle ist INKLUSIVE) Der Empfang auf der Alm findet im Freien statt, bei traumhaften Bergpanorama. Ein Empfangsdrink geht auf's Haus! Dann geht es hinein in die gemütliche Alm. Serviert werden knackige Salate und Knoblauchbrot zur Vorspeise, zum Hut wird mariniertes Fleisch vom Schwein und vom Rind serviert, Ofenkartoffeln und verschiedene Dips. Außerdem große Pfannen mit Kasnockn. Hinterher gibt es das Dessertpfannerl.

Samstag, 07.09.24

08:00-09:00 Uhr - Bodega Moves. Bodywork meets Yoga auf dem ROOFTOP

Bodega Moves ist ein funktionales Ganzkörperworkout. Es werden Elemente aus einer klassischen Bodyshaping Stunde mit kraftvollen Asanas aus dem Vinyasa Yoga gemixt.

09:00-11:00 Uhr – Wie sagt man so schön: Die wichtigste Mahlzeit überhaupt ist das Frühstück.

Mama Thresl stärkt uns für einen erlebnisreichen Tag mit ofenwarmen Gebäck, Kaffee- und Teespezialitäten, individuell gestaltbare Bio-Eierspeisen von glücklichen Pinzgauer Hühnern vom BIO-Bauernhof, frisch gepresstem Organgensaft, gesundem Ingwerwasser, feinem Müsli, knackigem Obst, Wurst- und Käsespezialitäten, selbstgemachten Brotaufstrichen, Honig aus dem Nachbarort, verschiedene Milchprodukte von Leoganger Kühen und viele weitere regionale Köstlichkeiten. Die leckeren Marmeladen werden vom Küchenteam selbstgemacht: immer frisch und sündhaft gut – so wie das gesamte Frühstück.

THE MOUNTAINS ARE CALLING! Lässige Wanderungen, coole Bergtouren und unvergessliche Gipfelmomente. Entdecke die schönsten Gipfel und atemberaubendsten Bergtouren in Leogang und Umgebung. Starte direkt vom Hotel oder lass dich von der gegenüberliegenden Asitzbahn bequem zum ersten Gipfelkreuz auffi fahren.

So oder so ist für eine gescheite Einkehr mit Jause durch die zahlreichen Hütten bestens gesorgt. Dank der kostenlosen Saalfelden Leogang Card kannst du 2x täglich zwei freie Berg- und Talfahrten der Asitz- und Steinbergbahn bzw. der Bergbahnen Saalbach Hinterglemm pro Person nutzen und so die ganze Vielfalt der Leoganger Bergwelt erkunden.

Du magst es eher gmiatlich? Dann nutze den panoramic heat: Eine finnische Sauna mit Steinberge-Blick, kühlende Felsenduschen und Frischluftraum warten auf dich. Direkt neben der Sauna ruhest du dich in den „rest coves“ prächtig aus. Kuschlige Bademäntel und bequeme Slipper werden für dich bereitgelegt. Hol dir eine hausgemachte Limo an der Island Bar und chill in der Hängematte auf dem Rooftop.

17:00-18:00 Uhr Autumn Yoga Flow auf den Plattformen im Priesteregg
(etwa 10 Minuten Autofahrt + 10 Minuten Fußmarsch vom mama thresl entfernt – Treffpunkt um 16:30 Uhr an der Rezeption) Geerdet und energiegeladen durch den Herbst. Wir kräftigen unseren Körper, stärken Beine, Rücken und schenken unserer Hüfte Bewegung und Flexibilität.

19:00 Uhr – BBQ @mamathresl

Salat Schüsseln, Dips & Brot stehen schon auf dem Tisch. Am Lavasteingrill in der offenen Küche gibt es Zander, Gambas, Grillgemüse, Maiskolben, gegrillten Ziegenkäse mit Mango Creme, Rosmarinkartoffeln und Mini Pulled Pork Burger. Aus dem Smoker vor dem Haus gibt es: Smoked Beef Brisket, Smoked BBQ-Spare Ribs, hausmarinierte Hähnchen, Mama Thresl Salsiccia & Minutensteaks vom Rind. Als süßes Finale gibt es ein Dessert aus Thresl's kitchen.

LET'S GET THE PARTY STARTED! FREITAG & SAMSTAG:

Ausklang des Abends an der Mama Thresl Island Bar mit LIVE DJ CLUBBING von 21:00 bis 0:30 Uhr.

Sonntag, 08.09.24

08:30-09:30 Uhr Sunday Soul Vinyasa Flow auf dem ROOFTOP.

Eine fließende, ganzheitliche und energetisierende Yoga Einheit, um energiegeladen in den Tag zu starten.

09:30-11:00 Uhr BREAKSLOW.

Bevor es wieder zurück in die Heimat geht, schenke dir nochmal richtig viel Zeit für dein Frühstück.

Genieße es in vollen Zügen!

ENERGIEAUSTAUSCH: € 500.- pro Person in Doppelbelegung
€ 690.- pro Person in Einzelbelegung

Die Ortstaxe in der Höhe von €2,00 pro Person und pro Nacht ist nicht im Preis inkludiert und wird bitte vor Ort bezahlt.

Im YOGA-Package sind inklusive:

- 2 Übernachtungen im woodenstyle (plus) Zimmer von Freitag bis Sonntag
- 4 verschiedene Yoga-Einheiten
- täglich Frühstück von 7:30 bis 11:00 Uhr
- täglich das im Programm genannte Dinner, OHNE Getränke, inkl. Shuttle zu Huwi's Alm
- Eintritt in den Wohlfühlbereich am Dach
- SAALFELDEN Leogang Card

ANMELDUNG: Bitte melde dich direkt bei den Sistas vom Mama Thresl mit dem **STICHWORT** "Soul & Fitness Yoga Retreat" per Mail info@mama-thresl.com oder per Telefon 0043/65 83/20 800. Du bekommst anschließend eine Buchungsbestätigung mit den Stornobedingungen. Es ist eine Anzahlung von 30% vom Reisepreis zu leisten.

Urban soul meets the alps – and the YOGIS. I gfrei mi auf unvergessliche Momente.

Namasté und bis bald im #homeoflässig

Lisa



