



# Welcome Summer Yoga Retreat

Der Steinerwirt • Lofer • 9.6.23 – 11.6.23

## Living la vida Lofer!

Die ersten warmen Sonnenstrahlen auf der Haut spüren, den Duft blühender Blumen ganz bewusst wahrnehmen, den ersten Sonnengruß unter freiem Himmel üben. Die Hektik des Alltags hinter sich lassen und im Moment sein. Mit der Energie dieser Jahreszeit haben wir die Gelegenheit, unser Potential voll auszuschöpfen.

Der Steinerwirt hat reichlich Platz für uns alle. Heimelig und natürlich. Ausgewählte Details, hochwertige Stoffe und natürliche Materialien. Wenn Mr. Zeus großzügig ist und die Temperaturen es zulassen, finden die Yogastunden auf dem Sonnendeck mit Blick auf die Berge statt. Ansonsten treffen wir uns im "Yoga Gäng" – hier kugelst du quasi direkt aus deinem Zimmer auf die Matte.

## Freitag, 09.06.23

Ab 15:00 Uhr – COME AS YOU ARE & CHECK IN.

Fang an zu träumen & zu genießen, lass dich inspirieren und schalte ab. Such dir dein Lieblingsplatzal, gönne dir einen Kaffee oder einen Tee auf der Sonnenterrasse und lass die Seele baumeln.

17:30-18:30 Uhr – sanftes Abend-Yoga im Hier & Jetzt. Bei sich selbst ankommen.

Mit Körper- und Atemübungen sowie Stretchingflows verbindest du dich achtsam mit Seele & Geist. So findest du Ruhe und Gelassenheit in der Hektik des Alltags.

La Fiesta STOANA – thank God, it's FRIDAY!

Wir werden mit spanischen TAPAS verwöhnt inkl. Welcome-Drink.

Gemütlich und in lässiger Atmosphäre lernen wir uns kennen und schenken uns Zeit um richtig anzukommen.

## Samstag, 10.06.23

08:00 – 09:00 Uhr – Spring to Summer Flow - für Kraft und Frische. Stehende Positionen treffen auf Asanas im Sitzen und Liegen, Seitbeugen auf Twist's und Rückbeugen auf Vorwärtsbeugen.

Ab 09:00 Uhr - Frühstück ALL DAY LONG.

Köstliche Frühstücksbar mit regionalen und lokalen Produkten. Gerne kannst du dir auch ein frisch zubereitetes Frühstück aus der Karte auswählen und dir direkt an dein Platzal servieren lassen. Vitaminprinzessin Lisa zaubert jeden Morgen einen herrlichen Energy-Smoothie.

Bereit für unberührte Natur und frische Bergluft?

Gestalte deine Freizeit gerne so, wie es DIR guttut. Entspann dich oder - DER BERG RUFT?

Nur 5 Gehminuten sind's bis zur Bergbahn Loferer Almenwelt. Hinauf über den Wasserfallweg, mit dem Bike oder mit der Gondel. 400km beschilderte Wanderwege und Trails bieten für alle Naturliebhaber den perfekten Ausgleich zwischen einfachem Spaziergang und anspruchsvoller Bergtour. Die frische Bergluft, die grünen Almwiesen und die tiefklaren Bergseen bieten dir ein wahres Erlebnis und unvergessliche Momente.

Also – NACH LOFER KOMMEN UND TIEF DURCHATMEN!

Klein, fein und ganz exklusiv – die Stoana-Sauna!

Mit Blick auf die Berge kannst du die Sauna ganz für dich alleine nutzen!

Trag dich einfach dafür an der Rezi ein.



17:30 – 18:30 Uhr – Vinyasa meets Yin Yoga im Element Holz.

Der Frühling und Frühsommer stehen für Wachstum und Neubeginn. Ein aktiver Vinyasa Flow gefolgt von einer ruhigen Yin Sequenz, die der Organe Leber und Gallenblase zugeordnet wird.

Ab 18:30 Uhr - Stoana-Dinner – gekocht wird international, jung, frisch, lecker!

Es gibt Köstlichkeiten und Leckereien vom Küchenchef und seinem Team.

Honesty Bar – mix dir deinen eigenen Gin und lass den Abend gemütlich auf der Terrasse ausklingen.

Probiere auch gerne meinen eigenen Yoga Gin und verwandle dich zum #yogagini.

## Sonntag, 11.06.23

08:30-09:30 Uhr – Detox Yoga – Entgiften & Entschlacken.

Der Fokus bei dieser Einheit liegt speziell auf Drehungen, Twists und Rotationen die uns dabei helfen unsere Verdauung zu fördern, den Stoffwechsel anzukurbeln und alles wieder in Balance zu bringen.

Ab 09:30 – Breakslow, Check Out & Adiós!

## #LOFERLOVER ALL INCLUSIVE

- 2 Übernachtungen mit täglichem Frühstück
- 4 verschiedene Yoga Einheiten
- Tapas Dinner am Freitag inkl. Welcome Drink
- Zugang zur STOANA Sauna
- Parkplatz direkt beim Hotel mit E-Ladestation

STOANA CLASSIC MEDIUM in Doppelbelegung € 330.- pro Person

STOANA CLASSIC SMALL in Einzelbelegung: € 430.- pro Person

STOANA LARGE & Balcony Zimmer sind gerne gegen Aufpreis möglich.

## Living the life, the mountains & YOGA

### Anmeldungen gerne bei mir:

stlisa@hotmail.com

0676/ 77 07 839

www.lisastampfer.at

**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.

Namasté und bis bald im Herzen von Lofer,

Lisa



Lofer 48 • 5090 Lofer  
www.dersteinerwirt.at

