

# YOGA RETREAT MIT DIANA SANS

im Saalerwirt, Maria Saalen bei Bruneck, Südtirol

[www.saalerwirt.com](http://www.saalerwirt.com)

Mittwoch, 26. Januar – Sonntag, 30. Januar 2022

[www.dianasans.com](http://www.dianasans.com)



## Programm

### Mittwoch

Anreise bis ca. 15 Uhr, Bezug der Zimmer ab 15 Uhr möglich

Sanftes Abendprogramm 16:00 – 18:00 Uhr

Gemeinsames Abendessen um 19:00 Uhr

### Donnerstag, Freitag, Samstag

07:30 – 08:30 Uhr Meditation & Pranayama

08:30 – 10:30 Uhr Frühstück & Kontemplationszeit

10:30 – 12:30 Uhr geführte Asana-Praxis

12:30 – 16:30 Uhr Freizeit für Lunch, SPA, Ausflüge

16:30 – 18:00 Uhr sanfte Sonnenuntergangs-Praxis, Philosophie, Meditation

19:00 – 21:00 Uhr gemeinsames Abendessen

### Sonntag

08:00 – 10:00 Uhr Morgenpraxis

Danach gemeinsames Abschiedsfrühstück, Check-out und Abreise gegen Mittag

## Kosten

Teilnahmegebühr Yoga-Seminar: 380.- Euro (zahlbar an SPANDA GmbH)

Unterkunft & Verpflegung im Saalerwirt: ab 99.- pro Person und Nacht im Doppelzimmer. Darin ist ein exzellentes Frühstücks-Brunch und Vier-Gänge-Menü am Abend enthalten, auf Wunsch vegetarisch/vegan, sowie die Nutzung des zauberhaften SPAs. Zahlbar vor Ort. Der Saalerwirt ist weithin für seine Küche bekannt!

## Anmeldung

Bitte melde Dich zum Yoga-Seminar per eMail an: [info@spanda.education](mailto:info@spanda.education)

Die maximale Teilnehmerzahl ist 12 – also sichere Dir rasch Deinen Platz!

Sobald wir Deinen Platz bestätigt haben, buchst Du Dir – unter Angabe „Yoga Retreat mit Diana Sans“ ein Zimmer im Saalerwirt: [info@saalerwirt.com](mailto:info@saalerwirt.com)

Anreise gemäß den Ende Januar vor Ort geltenden Bestimmungen ggfs. mit PCR Test. Sollte eine Reisewarnung für die Region bestehen oder das Retreat aus anderen Gründen nicht stattfinden können, werden alle an SPANDA GmbH geleisteten Zahlungen erstattet. Bitte beachte hierzu auch die Stornoregelungen im Hotel.