



## *Yoga Retreat in Südtirol 13. - 16. November*

### *Ankommen bei dir - Kraft schöpfen für den Winter*

**DEIN RETREAT ERLEBNIS:** Genieße eine wohltuende Auszeit vom Alltag inmitten der Natur Südtirols. In sechs liebevoll und harmonisch aufeinander abgestimmten Yogaeinheiten (morgens und spätnachmittags) tauchst du ein in Stille, Bewegung und achtsame Verbindung – ganz ohne Leistungsdruck und unabhängig von Yoga-Vorkenntnissen. Das lichtdurchflutete Biorefugium bietet dir Ruhe, Weite und eine regionale, biologische Küche, sowie einen wunderschönen Wellnessbereich sodass Körper und Seele genährt werden.

**GEPLANTER ABLAUF:** Freitag: Anreise ab 15 Uhr, erste Yogaeinheit 17.00 Uhr  
Samstag & Sonntag: jeweils zwei Yogaeinheiten  
Montag: Abschlussyoga und gemeinsames Frühstück.

**ORT:**  
theiner's garten –  
Biorefugium, Andreas-  
Hofer-Straße 1,  
I- 39010 Cargazon

**KOSTEN:** Yoga-Kurs: 150 Euro, Buchung direkt bei mir. Zimmer und Verpflegung: Buchung direkt im theiners garten

**ÜBER MICH:** Als erfahrene Yogalehrerin und Sozialarbeiterin begleite ich Dich achtsam durch das verlängerte Wochenende. Meine Yogapraxis orientiert sich an der Tradition nach BKS Iyengar, mit Fokus auf präziser Ausrichtung und bewusster Wahrnehmung.  
Ich freue mich auf gemeinsame Tage der Ruhe, Bewegung und der inneren Einkehr.



Sylvia Penker Haindl, Soziale Arbeit (BA), Sport der Rehabilitation & Prävention, Yogalehrerin (zert. ZPP),  
Tel. Nr. :08192/99882200, Mobil: 0157 38213829,  
mail: [Sylvia-katha@gmx.de](mailto:Sylvia-katha@gmx.de)