

5-ELEMENTE-YOGA

WOMEN'S RETREAT

Eine Einladung, kurz auszustiegen und wieder bei sich anzukommen.

Vier Yoga-Einheiten und eine gemeinsame Morgenwanderung orientieren sich jeweils an einem der fünf Elemente und unterstützen dabei, Kraft zu sammeln und die eigene Balance neu auszurichten.

Für jedes Level geeignet.



INFOS

Karlingerhaus, Königswiesen
25. bis 27. September 2026

maximal 12 Teilnehmerinnen

Leitung:
Dr. Silke Kranz-Breitschopf,
Sportärztin & Yoga-Trainerin

Kosten:
180€ Retreat zzgl. Nächtigung
-20% für Naturfreundinnen!

Anmeldung unter
office@sportplusmedizin.at &
office@karlingerhaus.at

