

LOCATION HOTEL POST KRIMML



Oberkrimml 18
5743 Krimml
Österreich

**Preis
ab 692,00 €**

www.hotelpost-krimml.at/de/aktiv/yoga

WER ICH BIN

Ich bin Sandra Ullrich. Vier Kinder und ein Ehemann machen mein Leben bunt, chaotisch und einfach wunderschön.

Ich weiß genau wie es ist, sich immer wieder kleine Inseln der Ruhe im Alltag zu schaffen. Auch ich muss konsequent daran arbeiten, mir bewusst Auszeiten für mich zu nehmen und auf meinen Körper zu achten. Genau deswegen finde ich einen ganzheitlichen Ansatz des Trainings so wichtig.

Mit meiner Erfahrung stelle ich für meine Kurs Teilnehmer und auch für Sie ganz individuell die richtigen Übungen zusammen. Lassen Sie mich Ihnen helfen, einen für Sie passenden Dreiklang aus Körper, Geist und Seele zu finden.



Sie haben Fragen zur Yoga - Reise?
Schreiben Sie mir gern oder rufen
Sie mich an.



0172 7532991
[kontakt@bewegungsraum-
dresden.de](mailto:kontakt@bewegungsraum-dresden.de)
www.bewegungsraum-dresden.de



Sandra Ullrich
Bewegungsraum
Körper • Geist • Seele

YOGA IN DEN ALPEN

16.-20.06.2027



YOGA & WANDERN WARUM?

Beim Yoga ist die Atmung, insbesondere die Pranayama, entscheidend. Sie bereitet Körper und Geist mit dem morgigen Hatha-Yoga auf das Wandern vor und betont die Verbindung von Atmung und Bewegung. Wandern fördert das Herz-Kreislauf-System, reduziert Stress und stärkt das Selbstbewusstsein. Die Höhenluft verbessert die Sauerstoffversorgung von Herz, Lunge und Muskeln. Abends hilft eine regenerative Yogapraxis, das innere Gleichgewicht wiederzufinden und die Muskeln zu entspannen.



UNSERE YOGA-REISE IN ÖSTERREICH

Die Yoga-Retreats bieten Struktur und Raum für persönliche Erfahrungen, geeignet für alle Erfahrungsstufen, ob Anfänger oder Fortgeschrittene. Der Fokus liegt auf gemeinsamem Erleben und der Integration von Erfahrungen in den Alltag.

Damit Sie eine genauere Vorstellung bekommen, hier ein kleiner Einblick:

Mittwoch, 16.06.2027

- ab 15.00 Uhr Check-in möglich
- 17.30-19.00 Uhr Begrüßung und entspanntes Hatha Yoga zum Ausgleich der Anreise
- ab 19.15 Uhr gemeinsames Abendessen

Donnerstag, 17.06.2027

- 08.00-09.15 Uhr Hatha Yoga am Morgen
- 09.30-10.30 Uhr gemeinsames Frühstück
- ab 11.00 Uhr gemeinsame Wanderung zu den Krimmler Wasserfällen mit Atemübungen und Meditation am Wasserfall
- 18.00-19.00 Uhr Yogapraxis: Regeneratives Yoga zum Tagesausklang
- 19.00-21.00 Uhr gemeinsames Abendessen

Freitag, 18.06.2027

- 08.00-09.15 Uhr Hatha Yoga am Morgen
- 09.30-10.30 Uhr gemeinsames Frühstück
- ab 11.00 Uhr gemeinsame Wanderung zum Blausee und in das Obersulzbachtal
- 18.00-19.00 Uhr Yogapraxis: Regeneratives Yoga zum Tagesausklang
- 19.00-21.00 Uhr gemeinsames Abendessen

Samstag, 19.06.2027

- 08.00-09.15 Uhr Hatha Yoga am Morgen
- 09.30-10.30 Uhr gemeinsames Frühstück
- ab 11.00 Uhr gemeinsame Wanderung in das romantische Wildgerlostal
- 18.00-19.00 Uhr Yogapraxis: Regeneratives Yoga zum Tagesausklang
- 19.00-21.00 Uhr gemeinsames Abendessen

Sonntag, 20.06.2027

- 08.00-09.15 Uhr Hatha Yoga am Morgen
- 09.30-10.30 Uhr gemeinsames Frühstück
- ab 11.00 Uhr Abreise

DEN ALLTAG HINTER SICH LASSEN BEIM YOGA IN DEN ALPEN

Umgeben von den wunderschönen Alpen, in unmittelbarer Nähe zu den Krimmler Wasserfällen verbringen wir gemeinsam ein verlängertes Wochenende zum Durchatmen, Auftanken und Kraft sammeln. Neben verschiedenen Übungen aus der Yogapraxis gehen wir zusammen auf Wanderungen und erleben hautnah die eindrucksvolle Natur des Nationalparks Hohe Tauern.

DIE KRIMMLER WASSERFÄLLE: EIN BOOST FÜR DAS IMMUNSYSTEM

Wir besuchen gemeinsam die Krimmler Wasserfälle im Nationalpark Hohe Tauern und erleben die heilende Kraft der Natur. Die negativen Luftionen stärken unser Immunsystem und verbessern die Lungenfunktion. Ein Besuch, der gut tut!

An den Wasserfällen führen wir Atemübungen durch, um eine Verbindung zwischen Körper und Geist mit der Natur herzustellen. Dieses Erlebnis werden wir als Geschenk mit nach Hause nehmen, um immer wieder in Erinnerung daran zurückzukehren.

