

Ganzheitliches Yoga, Meditation & heilsame Klänge

Achtsamkeits Retreat mit Andrea Rastl

06. – 08.11.2026



In diesem Retreat „Ganzheitliches Yoga & Meditation / Achtsamkeit & heilsame Klänge / Neuromusik“ tauchen Sie tiefer auf allen Ebenen des Seins ein. Jede Einheit ist themenbezogen aufgebaut und besteht aus achtsamer Asanapraxis für ein angenehmes körperliches Wohlbefinden, Pranayama – bewusstes atmen für mehr Lebensenergie, geführte Entspannungen und Achtsamkeitsübungen für ein balanciertes Nervensystem, Vagusnerv sowie Präsenz. Geführte themenbezogene Meditationen mit heilsamen Klängen & Neuromusik, die die Verbindung mit dem höheren Selbst stärken und die Intuition entfalten.

Sie erhalten zusätzlich Tipps und Inspirationen und ein Übungsprogramm für zu Hause.

Ganzheitliches Yoga, Meditation & heilsame Klänge

Achtsamkeits Retreat mit Andrea Rastl

06. – 08.11.2026

Programm

Freitag	
16:00 – 18:00 Uhr	Entspanntes ankommen Ganzheitliches Hatha Yoga & regenerierende Yoga Nidra Einheit - Tiefenentspannung & heilsame Klänge / Neuromusik
21:00 – 21:30 Uhr	Geführte Meditation
Samstag	
07:30 – 09:30 Uhr	Chakren & Energiesystem harmonisieren ganzheitliches Hatha Yoga & Pranayama – bewusstes atmen & geführte Chakrameditation & heilsame Klänge / Neuromusik
16:00 – 18:00 Uhr	Bewusstes & achtsames Sein Ganzheitliches Yin Yoga & geführte Achtsamkeitsmeditation & heilsame Klänge / Neuromusik
21:00 – 21:30 Uhr	Geführte Meditation
Sonntag	
07:30 – 09:30 Uhr	glücklich sein – Selbstwirksamkeit erleben anzheitliches Hatha Yoga & Pranayama – bewusstes atmen & geführte Meditation glücklich und freudvoll & heilsame Klänge / Neuromusik

Retreat-Pauschale (zzgl. Zimmer): € 300,- für 2 Nächte (Fr – So)

Inklusivleistungen im Posthotel Achenkirch

- Reichhaltiges Frühstücksbuffet mit TCM-Buffer
- Vital-Lunch im TCM-Bademantelrestaurant BISTRO mit warmem 5 Elemente-Gericht
- Mehrgängige Wahlmenüs kombiniert mit exquisitem Dinner-Buffer am Abend und servierte Hauptspeisen von der täglich wechselnden Speisekarte aus der Gourmetküche.
- Posthotel Fitnesswelten Indoor und Outdoor auf 500 qm
- Betreutes Bewegungs- und Entspannungsprogramm
- Bade- und Saunalandschaft auf 7.000 qm
- Tiefgaragenstellplatz und Benützung der Autowaschanlage

Zahlungsinformationen

Ihr Platz für das Retreat, ist mit der Buchung des Zimmers im Posthotel Achenkirch, sowie der Überweisung der Retreatpauschale von 300,- an die Retreatleitung gesichert. Bitte überweisen Sie die Retreatpauschale direkt an:

Mag. Andrea Rastl | IBAN: AT49 3200 0000 1224 4190

Kontakt

office@lotus-blueete.at | 0043 664 43 88 700 | www.lotus-blueete.at

Information und Buchung

POSTHOTEL ACHENKIRCH, Obere Dorfstraße 382, 6215 Achenkirch am Achensee, Tirol, Austria
T +43 5246 6522, info@posthotel.at, www.posthotel.at