



NAMASTE AM BERGSEE

Holistische Tage im Jägerwirt | 24. Dezember 2026 – 6. Jänner 2027

Do · HEILIGABEND 24.12. 11:00 Breath & Eisbaden 15:00 Earth Flow 16:00 Räuchern & 13 Wünsche 17:30 Weihnachten im Zirbenwald	Fr · CHRISTTAG 25.12. 17:00 Aroma Yin · bis 18:00	Sa · STEFANITAG 26.12. 09:00 Morning Flow · bis 10:15 16:00 Soul Flow 20:30 Cacao & Klangbad	So 27.12. 08:30 Espresso Flow · bis 09:10
Mo 28.12. 11:00 Breath & Eisbaden 15:30 Fire Flow 17:00 Sauna-Aufguss	Di 29.12. 11:00 Take a Breath 15:30 Water Flow 16:45 Medifestation	Mi 30.12. 08:00 Medifestation 15:30 Air Flow 17:00 Sauna-Aufguss 20:30 Cacao & Klangbad	Do · SILVESTER 31.12. 11:00 Breath & Eisbaden 15:30 Space Flow 16:45 Medifestation · Jahresausklang
Fr · NEUJAHR 01.01. 17:00 Aroma Yin · bis 18:00	Sa 02.01. 09:00 Morning Flow · bis 10:15 16:00 Soul Flow 20:30 Cacao & Klangbad	So 03.01. 08:30 Espresso Flow · bis 09:10	Mo 04.01. 11:00 Breath & Eisbaden 15:30 Earth Flow 17:00 Sauna-Aufguss
Di 05.01. 11:00 Take a Breath 15:30 Fire Flow 16:45 Medifestation	Mi · DREIKÖNIG 06.01. 08:00 Medifestation 15:30 Water Flow 17:00 Sauna-Aufguss 20:30 Cacao & Klangbad	INKLUSIVE Das gesamte Programm ist in Ihrem Aufenthalt enthalten, egal wie viele Tage Sie bleiben.	

DIE EINHEITEN

AROMA YIN

Ruhige, gestützte Yin-Haltungen, begleitet von ätherischen Ölen. Tiefe Entspannung.

ELEMENT FLOWS

Earth erdend · Fire kräftigend · Water fließend · Air leicht. Der Space Flow zu Silvester verbindet alle Elemente.

MEDIFESTATION

Meditation trifft Manifestation. Zu Silvester als Jahresausklang mit Intention fürs neue Jahr.

MORNING & SOUL FLOW

Morgens fließend im Atemrhythmus, nachmittags weich und intuitiv mit Raum für Stille.

BREATH & EISBADEN

Geführte Atemübung, dann ins Eiswasser am See. Nur bei guter Gesundheit, nach Rücksprache.

CACAO & KLANGBAD

Zeremonieller Kakao, danach Klangschalen zum sanften Ausklang des Tages.

ESPRESSO FLOW

40 Minuten, kurz und knackig, mit Kundalini-Kriyas für frische Energie.

TAKE A BREATH

Atemtechniken und geführte Meditation gegen Stress und für neue Energie.

SAUNA-AUFGUSS

Wärme, Duft und Tiefenentspannung als Kontrast zur Winterkälte.

Anmeldung: an der Rezeption bis zum Vortag · Ort: Shala · Saunabereich · Treffpunkt Seeufer

Mitbringen: bequeme Kleidung; fürs Eisbaden Badebekleidung, Bademantel, Mütze und warme Schuhe

Alle Einheiten sind auch für Einsteiger:innen geeignet. Bei gesundheitlichen Einschränkungen sprechen Sie bitte vorab mit unserem Team. Mit der Anmeldung stimmen Sie dem Haftungsausschluss zu.