



NAMASTE AM BERGSEE

Holistische Tage im Jägerwirt | 27. November – 5. Dezember 2026

Inklusive: Das gesamte Programm ist in deinem Aufenthalt enthalten, egal wie viele Tage du bleibst.

FREITAG 27.11. 17:00 Aroma Yin bis 18:00	SAMSTAG 28.11. 09:00 Morning Flow bis 10:15 16:00 Soul Flow 20:30 Good Night Cap mit Cacao & Klangbad	SONNTAG 29.11. 08:30 Espresso Flow bis 09:10
MONTAG 30.11. 11:00 Breath & Eisbaden 15:30 Earth Flow 17:00 Sauna-Aufguss	DIENSTAG 01.12. 11:00 Take a Breath – Meditation & Breathwork 15:30 Fire Flow 16:45 Medifestation	MITTWOCH 02.12. 08:00 Medifestation 15:30 Water Flow 17:00 Sauna-Aufguss 20:30 Good Night Cap mit Cacao & Klangbad
DONNERSTAG 03.12. 11:00 Breath & Eisbaden 15:30 Air Flow 16:45 Medifestation	FREITAG 04.12. 17:00 Aroma Yin	SAMSTAG 05.12. 09:00 Space Flow

DIE EINHEITEN

AROMA YIN

Sanftes Yin Yoga in ruhigen, gestützten Haltungen, begleitet von ätherischen Ölen. Tiefe Entspannung für Körper und Geist.

ESPRESSO FLOW

40 Minuten, kurz und knackig: dynamische Sequenzen und Kundalini-Kriyas bringen deine Energie zum Fließen.

BREATH & EISBADEN

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

GOOD NIGHT CAP

Zeremonieller Kakao wärmt Herz und Hände, danach ein Klangbad mit Klangschalen zum sanften Ausklang.

MORNING FLOW

Fließende Bewegung im Rhythmus des Atems: weckt den Körper und schenkt Klarheit für den Tag.

ELEMENT FLOWS

Earth erdend und stabil · Fire kraftvoll, stärkt die Mitte · Water weich und fließend · Air leicht, heröffnend.

TAKE A BREATH

Atemtechniken und geführte Meditation, um Stress abzubauen und neue Energie zu tanken.

SAUNA-AUFGUSS

Ein zelebrierter Aufguss: Wärme, Duft und Tiefenentspannung als Kontrast zur Winterkälte.

SOUL FLOW

Ein weicher, intuitiver Flow mit Raum für Gefühl, Atem und Stille, der Körper und Herz öffnet.

SPACE FLOW

Das fünfte Element verbindet alle anderen: Meditation, Atem und Yoga verschmelzen zu weiter, stiller Präsenz.

MEDIFESTATION

Meditation trifft Manifestation: Intentionen setzen und mit Visualisierung, Atem und Stille verankern.

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 sprich bitte vorab mit unserem Team. Mit der Anmeldung stimmst du dem Haftungsausschluss zu.