



NAMASTE AM BERGSEE

Holistische Tage im Jägerwirt | 6. – 20. Dezember 2026

So 06.12. 11:00 Breath & Eisbaden 15:30 Earth Flow 17:00 Sauna-Aufguss	Mo 07.12. 11:00 Take a Breath 15:30 Fire Flow 16:45 Medifestation	Di · FEIERTAG 08.12. 08:00 Medifestation 15:30 Water Flow	Do 10.12. 08:00 Medifestation
Fr 11.12. 16:00 Medifestation	Sa 12.12. 16:00 Soul Flow	So 13.12. 09:00 Aroma Yin	Di 15.12. 11:00 Earth Flow
Mi 16.12. 11:00 Fire Flow	Do 17.12. 08:00 Medifestation	Fr 18.12. 16:00 Medifestation	Sa 19.12. 16:00 Soul Flow
So 20.12. 09:00 Aroma Yin	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 für Körper und Geist.

BREATH & EISBADEN

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

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.

TAKE A BREATH

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

ELEMENT FLOWS

Earth erdend und stabil · **Fire** kraftvoll, stärkt die Mitte · **Water** weich und fließend.

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 sprechen Sie bitte vorab mit unserem Team. Mit der Anmeldung stimmen Sie dem Haftungsausschluss zu.