



AT - Yoga - Balance - Woche

bewegung | entspannung | genuss

16.03.2025 - 30.03.2025



Yogamatte ausrollen, tief durchatmen und zur Ruhe kommen.

Diese Woche ist eine Reise für Sie.

Eine Reise durch unsere Energiezentren.

Eine Reise voller Momente der Stille, der Freude & der inneren Balance.

Freuen Sie sich auf eine Woche voller Impulse.

Eine Woche voller Lebensfreude.

at – yoga & balance Woche

JEDER PROGRAMMPUNKT BZW. JEDE EINHEIT KANN EINZELN BESUCHT WERDEN.
ALLE YOGA- UND ENTSPANNUNGSEINHEITEN FINDEN IM BEWEGUNGSRAUM STATT.
WIR BITTEN UM ANMELDUNG AN DER REZEPTION INNERHALB 19.00 UHR DES VORTAGES.

sonntag **Muladhara Chakra**

- UM 16.⁰⁰ Yoga „Ankommen & Entspannen“
- UM 19.⁰⁰ Vorstellung der AT- Yoga & Balance Woche

montag **Svadhithana Chakra**

- UM 08.⁰⁰ Morning Yoga mit Elisa
- UM 10.⁰⁰ Yoga Workshop mit Elisa „Element Wasser & Seelentanz“
- UM 14.⁰⁰ Yoga mit Elisa
- UM 17.³⁰ Slow Down - Entspannungstechniken mit Nadine

dienstag **Manipura Chakra**

- UM 08.⁰⁰ Morning Yoga mit Verena
- UM 10.⁰⁰ Yoga Workshop mit Verena „Symbolik des Feuers“
- UM 14.⁰⁰ Yoga mit Verena
- UM 17.³⁰ Slow Down – Chakren Meditation mit Magdalena

mittwoch **Anahata Chakra**

- UM 08.⁰⁰ Morning Yoga mit Elisa
- UM 10.⁰⁰ Yoga Workshop mit Elisa „Werte und Herzenswünsche“
- UM 14.⁰⁰ Yoga mit Elisa
- UM 16.¹⁵ Pinda Sweda Saunaritual mit Magdalena
- UM 17.³⁰ Slow Down - Mediation mit Magdalena

donnerstag **Vishuddha Chakra**

- UM 08.⁰⁰ Morning Yoga mit Verena
- UM 10.⁰⁰ Yoga Workshop „Pranayama & Kraft von Äther“
- UM 14.⁰⁰ Yoga mit Verena
- UM 17.³⁰ Slow Down- Yin Yoga mit Klangbad mit Magdalena

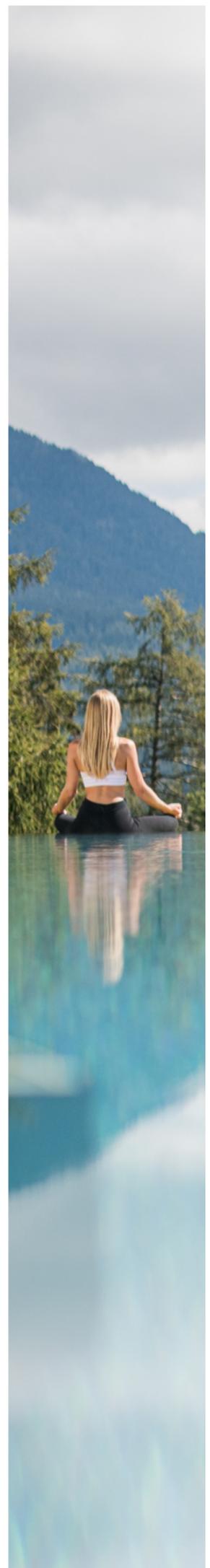
freitag **Sahasrara Chakra**

- UM 08.⁰⁰ Morning Yoga mit Elisa
- UM 10.⁰⁰ Yoga Workshop mit Elisa „Higher Self“
- UM 14.⁰⁰ Yoga mit Elisa
- UM 17.³⁰ Slow Down- Yoga Nidra mit Klangschalen Shavasana mit Magdalena

samstag **Ajna Chakra**

- UM 08.⁰⁰ Morning Yoga mit Verena
- UM 10.⁰⁰ Yoga Workshop „Sinnesaktivierung“
- UM 14.⁰⁰ Yoga mit Verena
- UM 17.¹⁵ Aham Prema Saunaritual mit Magdalena
- UM 17.³⁰ Slow Down - Meditation „Kraft des Waldes“ mit Mäggi

EGAL WELCHES ERFAHRUNGSLEVEL, SEI ES ANFÄNGER ODER ERFAHRENER YOGI,
WIR FREUEN UNS AUF SIE. 😊



Sonntag

Muladhara Chakra

Das Wurzelchakra steht für Stabilität & Unvertrauen. Im Muladhara Chakra sitzt unser Unterbewusstsein. Wenn wir unser Wurzelchakra aktivieren, kommen ungeahnte Qualitäten ans Licht, die Entspannung und Sicherheit schenken.

- 16.00 Uhr - 18.00 Uhr: Yoga „Ankommen & Entspannen“ mit Magdalena
*Ruhe und Ausgeglichenheit durch sanfte Bewegungen und Atemübungen.
Gemeinsame Kakao Zeremonie zur Verbindung mit dem nährenden Element Erde*
- 19.00 Uhr: Wir laden Sie zum Aperitif in die Hotelhalle ein
Vorstellung der AT- Yoga & Balance Woche
mit den Yoga Lehrerinnen Elisa, Verena & Magdalena

Montag

Svadhithana Chakra

Das Sakral Chakra steht für unseren kreativen Ausdruck & Lebenslust. Wir erkunden den Körper mit sanften freien Bewegungen, geben uns dem Element Wasser hin und lassen unseren Körper & Geist in Fluss sein. Unsere Seele darf tanzen.

- 08.00 Uhr - 08.50 Uhr: Morning Yoga mit Elisa
Wir aktivieren den Körper, beruhigen den Geist und beginnen den Tag voller Energie.
- 10.00 Uhr - 12.00 Uhr: Yoga Workshop mit Elisa
*Bewegungsmeditation
Arbeiten mit Musik und Klangelementen um deinen Körper zu spüren*
- 14.00 Uhr - 15.30 Uhr: Yoga mit Elisa
- 17.30 Uhr - 18.30 Uhr: Slow Down
Entspannungstechniken mit Nadine

Dienstag

Manipura Chakra

Das Solarplexus Chakra steht für unsere Willenskraft & unser Selbstbewusstsein. Weisheit und Macht fließen durch dieses Zentrum und helfen uns, unser volles Potenzial zu entfalten und Ziele umzusetzen.

- 08.00 Uhr: - 08.50 Uhr Morning Yoga mit Verena
Wir aktivieren den Körper, beruhigen den Geist und beginnen den Tag voller Energie.
- 10.00 Uhr - 12.00 Uhr: Yoga Workshop mit Verena
*Kraftvolle Symbolik des Feuers
Kerzen Meditation & Achtsamkeitstraining
Stille um den inneren Funken zu entfachen*
- 14.00 Uhr - 15.30 Uhr: Yoga mit Verena
- 17.30 Uhr - 18.30 Uhr: Slow Down
Chakren Meditation mit Magdalena

Mittwoch

Anahata Chakra

Das Herzchakra steht für unsere Freude & Liebe. Wir erkennen wer wir wirklich sind und welche Herzenswünsche in uns verborgen liegen. Lass das Herz sich öffnen für inneren Frieden und die Freuden des Lebens.

- 08.00 Uhr - 08.50 Uhr: Morning Yoga mit Magdalena
Wir aktivieren den Körper, beruhigen den Geist und beginnen den Tag voller Energie.
- 10.00 Uhr - 12.00 Uhr: Yoga Workshop mit Elisa
*Übungen & Fragen zum Erkennen Deiner Werte und Herzenswünsche
Krafitritual für Deine Herzenskraft*
- 14.00 Uhr - 15.30 Uhr: Yoga mit Elisa
- 16.15 Uhr: Pinda Sweda Saunaritual mit Magdalena
- 17.30 Uhr - 18.30 Uhr: Slow Down
Meditation zum loslassen & entspannen mit Magdalena

Donnerstag Vishuddha Chakra

*Das Kehlkopf Chakra steht für Verbindung & Kommunikation.
Öffne deine inneren Räume und aktiviere die Stimme deiner Wahrheit,
sodass ein Zustand der Harmonie und Klarheit sich ausdrücken können.*

- 08.00 Uhr - 08.50 Uhr: Morning Yoga mit Verena
Wir aktivieren den Körper, beruhigen den Geist und beginnen den Tag voller Energie.
- 10.00 Uhr – 12.00 Uhr: Yoga Workshop mit Verena
*Pranayama & Kraft von Äther
Achtsamkeit und Aktivierung unserer Stimme und Kommunikation,
Blockaden erkennen, annehmen und lösen*
- 14.00 Uhr – 15.30 Uhr: Yoga mit Verena
- 17.30 Uhr – 19.00 Uhr: Slow Down
Yin Yoga mit Klangbad mit Magdalena

Freitag Sahasrara Chakra

*Das Kronenchakra steht für deine Verbindung & Spiritualität. Wir lauschen tief in uns hinein, erkunden unser Wesen mit Klang & Musik und tauchen tief in die Stille ein.
Begleitet durch achtsame Journaling-Fragen, erkennst Du, was deine Seele Dir sagen möchte.*

- 08.00 Uhr - 08.50 Uhr: Morning Yoga mit Elisa
Wir aktivieren den Körper, beruhigen den Geist und beginnen den Tag voller Energie.
- 10.00 Uhr – 12.00 Uhr: Yoga Workshop mit Elisa & Magdalena
*Journaling Arbeit
Verbindung zum Higher Self durch Qigong
Male dein Seelenbild und lasse Deine Energien fließen*
- 14.00 Uhr - 15.30 Uhr: Yoga mit Elisa
- 17.30 Uhr – 18.30 Uhr: Slow Down
Yoga Nidra mit Klangschalen Shavasana mit Magdalena

Samstag Ajna Chakra

*Das Dritte Auge Chakra steht für Wahrnehmung & Intuition.
Durch das praktizieren von Yoga, Meditation & Achtsamkeit erweitern wir unser Bewusstsein und schenken uns ein tiefes Verständnis für uns selbst und weit über den Alltag hinaus.*

- 08.00 Uhr - 08.50 Uhr: Morning Yoga mit Verena
Wir aktivieren den Körper, beruhigen den Geist und beginnen den Tag voller Energie.
- 10.00 Uhr – 12.00 Uhr: Yoga Workshop mit Verena
*Sinnesaktivierung
Wahrnehmung & Intuition für die Fragen des Lebens
Reflektion und Klarheit für meinen Seelenweg*
- 14.00 Uhr - 15.30 Uhr: Yoga mit Verena
- 17.15 Uhr: Aham Prema Saunaritual mit Magdalena in der Eventsauna
- 17.30 Uhr - 18.30 Uhr: Slow Down
Meditation „Kraft des Waldes“ mit Mäggi

Wir wünschen eine kraftvolle,
ausgleichende und inspirierende Yoga-Woche.

Magdalena, Elisa & Verena, Familie Feichter und das gesamte AT-Team 



Spa Leiterin Magdalena

Masseurin, Yogalehrerin & Intuitionscoach

Magdalena lebt ihre Berufung mit Herz und Hingabe. Als erfahrene Yogalehrerin, Masseurin und Intuitionscoach begleitet sie Menschen jeden Alters auf ihrem individuellen Weg zu mehr Wohlbefinden und innerer Balance. Ihr Motto: "Yoga ist wie Medizin."

Mit einem ganzheitlichen Ansatz vereint sie Yoga, Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) und Energiearbeit, um neue Kraft und Lebensfreude zu erwecken. Ihr Ziel ist es, jeden dort abzuholen, wo er steht, und ihn mit achtsamen Techniken zu unterstützen, ein erfülltes, lebendiges Leben zu führen.

Lassen Sie sich von Magdalena inspirieren und entdecken Sie Ihre innere Stärke!



Elisa Oberhollenzer

Yogalehrerin und Entspannungstrainerin

Elisa Oberhollenzer ist Pädagogin, Yogalehrerin, Qi Gong Übungsleiterin und ganzheitliche Entspannungstrainerin. Sie unterstützt Menschen jeden Alters dabei, ihr volles Potenzial zu entfalten und ein strahlendes Selbstbewusstsein zu entwickeln. Ihr Ziel ist es, ein besseres Gefühl für Körper, Geist und Seele zu vermitteln, um den Alltag leichter zu meistern.

Dabei schafft sie Räume, in denen Vertrauen und Mitgefühl herrschen. Die Vielfalt des Lebens ist ein zentraler Aspekt ihrer Arbeit. Als Entspannungstrainerin und Qi Gong Lehrerin bringt Elisa diese Vielfalt in ihren Angeboten mit ein. Ihre Leidenschaft für sanfte Körperarbeit zeigt sich in fließenden Sequenzen aus Asanas, Qi Gong Übungen und Entspannungstechniken.

Alle Gäste sind eingeladen, Verbindung, Einheit und ein Gefühl purer Lebendigkeit zu erleben und diese Reise gemeinsam zu teilen.



Verena Golser

Yogalehrerin

Verena Golser ist eine leidenschaftliche Wanderin und diplomierte Yogalehrerin. Die Berge sind für sie eine Quelle der Kraft und Inspiration. Jede Wanderung wird zu einer Reise zu sich selbst, in der sie innere Ruhe findet. Verena integriert Yogaeinheiten in ihre Wanderungen und lädt dazu ein, die frische Luft tief einzuatmen und den Moment zu genießen.

Sie legt Wert darauf, die Geräusche und Eindrücke des modernen Lebens hinter sich zu lassen und sich auf das Wesentliche zu konzentrieren: den Atem, die Bewegungen und die innere Balance. Ihre Kurse fördern nicht nur die körperliche Fitness, sondern auch die mentale Klarheit und Entspannung.

Mit ihrer einfühlsamen Art und ihrer Leidenschaft für Yoga hilft Verena Golser dabei, innere Ruhe zu finden, mentale Klarheit zu stärken und den Moment bewusst zu genießen.

