

# Auszeit!



Eintauchen in die Stille. Schritt für Schritt dem Gipfel entgegen gehen. Oder die Yoga-Matte auf 1.936 Metern Höhe ausrollen: Ich biete heuer drei **Retreats** an, bei denen du Kraft tankst, Klarheit bekommst & Entspannung findest.



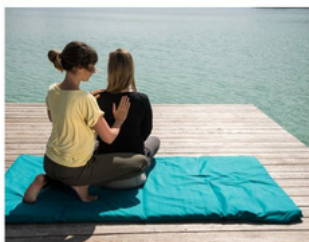
No. 1 - **STYLE**. Beim exklusiven LAKESIDE SPRING RETREAT übernachtet du in der modernen Villa Alma direkt am Wolfgangsee. Du träumst im Kingsize-Bett und isst extravagante Speisen zum Brunch.

No. 2 - **RUHE**. Beim YOGA UND SHIATSU auf der Wimmeralm erlebst du Natur, Einfachheit und Idylle.

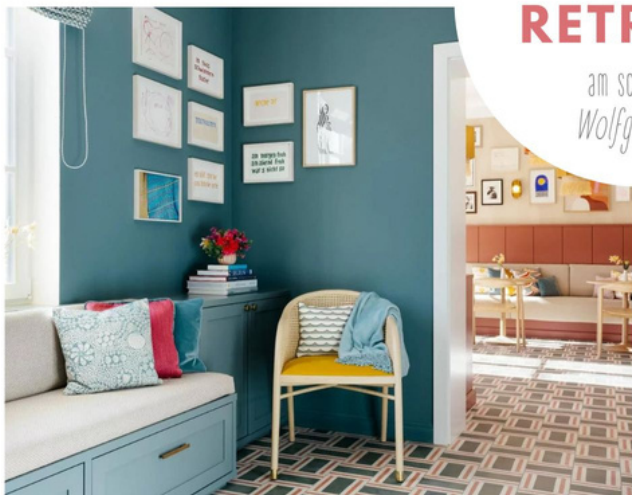
No. 3 - **WEITBLICK**. Bei diesem YOGA UND WANDERN Retreat übst du Yoga in den Südtiroler Bergen: Du genießt die Aussicht, während du dich im Flow bewegst.



Anmeldung direkt unter  
[www.julia-bewegt.at](http://www.julia-bewegt.at)



**LAKESIDE  
SPRING  
RETREAT**  
am schönen  
Wolfgangsee



**LAKESIDE SPRING RETREAT**  
**26. bis 28.04.2023**



Meridian Yoga  
wohltuende Shiatsu Behandlung  
Meditatives Wandern  
Atemübungen  
den Alltag vergessen und einfach SEIN ...

Aufwachen – und auf den See blicken. Beim Lakeside Spring Retreat schöpfen wir als kleine, exklusive Gruppe Energie beim Meridian Yoga direkt am Wasser. Die Bewegungen schenken Kraft und Ruhe zugleich. Wir wandern und richten die Aufmerksamkeit nach innen. Bei deiner privaten Shiatsu Behandlung entspannt sich dein Körper und regeneriert. Mit Vitalität und Gelassenheit starten wir in die wohl schönste Jahreszeit, den Frühling!

Kosten Villa Alma (für 2 Nächte inkl. Frühstück, Lunch & Dinner)  
DZ Classic Room € 295,- bei Einzelbelegung € 490,-  
DZ Deluxe Room € 325,- bei EZB € 550,-  
DZ Superior Lakeside Double € 370,- bei EZB € 640,-  
DZ Superior Lakeside Studio € 390,- bei EZB € 680,-  
DZ Junior Suite € 420,- bei EZB € 740,-

Kosten JULIA BEWEGT  
€ 280,- pro Person

Zimmerbuchung direkt  
beim Hotel bis **03.03.23**  
hello@villaalma.at oder  
+43 664 240 3000  
Teilnehmerzahl 6 - 10 Pers.



**JULIA BEWEGT**  
Julia Raiger, MSc  
+43 664/14 90 901 - hallo@julia-bewegt.at

## Auszeit in den Bergen



YOGA und SHIATSU auf der Alm in SALZBURG  
14. - 16. Juli 2023



[www.freiluftleben.at/koerper-geist-seele](http://www.freiluftleben.at/koerper-geist-seele)



## Ein Urlaub in den Alpen für mehr Beweglichkeit, Gelassenheit, Klarheit und Lebensfreude.

Nimm dir in diesem Yoga und Shiatsu Urlaub Zeit für dich, vergiss für einen Moment den Alltag im Tal und komm mit uns auf die Alm für drei entspannte Tage in der österreichischen Bergwelt.

- 3 Tage **Yoga und Shiatsu** im Salzburg Land
- Täglich Yoga- und **Meditations**-Einheiten angeleitet durch eine/n Yogalehrer/in
- Eine **Shiatsu** Behandlung durch eine Shiatsu Praktikerin
- Geführte **Wanderungen** durch eine Wanderführerin

# Yoga & Wandern in Südtirol

auf 1936m

mit Julia und Anita

*Wann?*

am 3. - 6 August 2023  
Do 16:00- So 11:00 Uhr

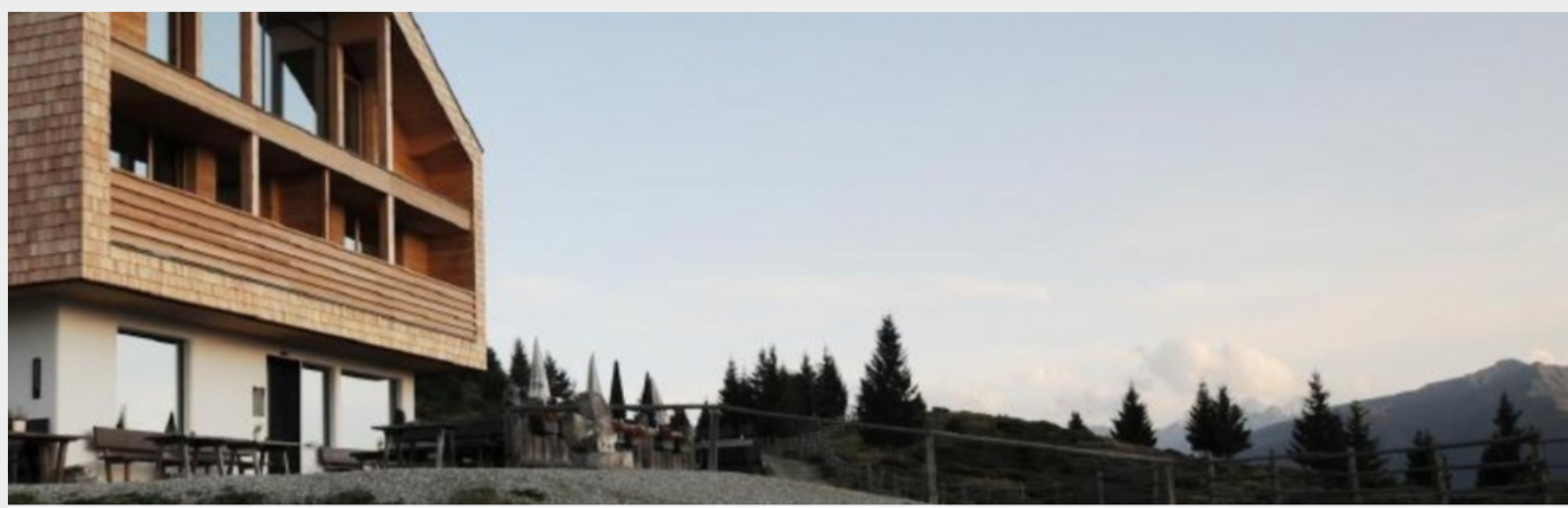
*Wo?*

Starkenfeld - Hütte  
Rodeneck in Südtirol

*Was?*

Yoga | Wandern |  
Meditation | Singen |  
und vielem mehr

Anmeldungen unter  
[hallo@julia-bewegt.at](mailto:hallo@julia-bewegt.at) oder  
[anita.schmid@ymail.com](mailto:anita.schmid@ymail.com)



MÖCHTEST DU DICH WIEDER BESSER, FITTER UND VITALER FÜHLEN?

Dann ist diese Reise für dich!

Durch verschiedene Yoga Asanas, Meditation, Wandern und Singen, erlangst du wieder neue Lebenskraft und Lebensfreude.

Du baust Stress ab, beginnst deinen Körper wieder mehr zu spüren und zu achten.

Durch kräftigen deines Körpers und Achtsamkeit, wirst du im Innen wie im Außen wieder stabiler und klarer.

Durch die Verbindung zur Natur und Singen, kannst du unverarbeitete Emotionen integrieren und auch Loslassen.

Was dich erwartet:

3 Yoga & Meditation Einheiten

Wanderungen und achtsames Gehen

2x Soulfulsong & Mantras

Kakaoritual  
um dein Herz zu öffnen und dich Selbst zu erfahren

Zeit für dich



## UNTERKUNFT & PREISE

Wir übernachten auf der Starckenfeld - Hütte die auf 1936m liegt.

Bitte buche hier deine Zimmerkategorie.  
Bitte als Verweis mit Yoga Urlaub mit Julia und Anita  
[www.starckenfeld.com](http://www.starckenfeld.com)

Im Zimmerpreis ist Frühstück und ein  
vegetarisches 3 Gang Abendessen inkludiert

Seminargebühr vom  
3. - 6. August 2023

Deine Investition für dich  
€ 420

Deine Investition für dich im Frühbucher bis  
bis zum 3.3.2023 gültig  
€ 330

Wenn du Fragen hast, kannst du dich gern bei uns melden!

WIR FREUEN UNS AUF DICH