



# YOGA-Auszeit für Dich

im Hotel Schwarz Alm Zwetzl

## Programmablauf

- Freitag, Anreisetag
  - ab 14.00 Uhr Check-In Hotel Schwarz Alm  
Zeit für "AlmSPA", Bewegung, etc...
  - 16.45 Uhr Begrüßung und Kennenlernen  
im Yogaraum
  - 17.00 bis 18.00 Uhr Abendyoga  
danach gemeinsames  
oder individuelles Abendessen
  
- Samstag
  - 08.00 bis 09.00 Uhr Morgenyoga  
anschließend individuelles  
Frühstück vom Genießerbuffet
  - tagsüber Zeit für sich
  - 17.00 bis 18.00 Uhr Abendyoga  
danach gemeinsames  
oder individuelles Abendessen
  
- Sonntag
  - 08.00 bis 09.00 Uhr Morgenyoga  
anschließend individuelles  
Frühstück vom Genießerbuffet  
zum Abschluss
  - danach Abreise

Bei diesem dynamischen Yogastil (Vinyasayoga) spüren wir die Einheit von Atmung und Bewegung. Begleitet von Musik wird die Yogapraxis zu einem meditativen Fluss, kraftvoll und befreiend zugleich. Das Programm beinhaltet Yoga Übungen für Anfänger und Fortgeschrittene, Pranayama und Meditationen. Ihre Trainerin Ulrike Handl ist zertifizierte dipl. Yogalehrerin, Entspannungstrainerin und Meditationslehrerin.

## Inkludierte Leistungen

- 3 Tage / 2 Nächte  
im gemütlichen Doppelzimmer
- reichhaltiges Frühstück vom Genießerbuffet
- täglich genussvolles 5-Gang Abendmenü
- Yogaeinheiten/Programm mit Ulli Handl
- Wohlfühlen im AlmSPA
- kuscheliger Bademantel & Handtücher  
für den Aufenthalt
- kostenfreies WLAN im  
gesamten Hotel

Freitag bis Sonntag

**25.-27.  
September 2026**



Mindestteilnehmeranzahl: 6 Personen. **Anmeldung bis 10 Tage vorher erforderlich, auch für Anfänger geeignet!**