



## Yoga & Massage & Reiten

**Sonntag, 28.04.- Freitag, 03.05.24 mit Claudia**

**Sonntag, 02.06.- Freitag 07.06.24 mit Andrea**

**Sonntag, 22.09.- Freitag, 27.09.24 mit Claudia**

Yoga vereint Körper, Geist und Seele in einer harmonischen und ganz natürlichen Weise.

Positive Auswirkungen sind schon nach kurzer Zeit in allen Lebensbereichen spürbar.

Im Yogaraum mit seiner wunderbaren Aussicht auf die gegenüberliegenden Dolomiten fällt uns das Üben besonders leicht. Auch die feine Energie dieses Ortes unterstützt uns in vielerlei Hinsicht in unserer Praxis:

Achtsamkeit und Präsenz vertiefen sich, Atmung und Bewegung fließen harmonisch. Wohlbefinden, Lebensfreude und eine tiefgehende Entspannung werden spürbar. Wunderbar ergänzt wird das gemeinsame Praktizieren von Yoga durch Meditation und Atemübungen. Claudia und Andrea haben beide ihre individuell tolle Art mit uns Yoga zu praktizieren.

## Reiten, Wohnen und Speisen am Flachenhof

Gesundes Mobilisieren von Mensch & Pferd – durch Bodenarbeit, Angstabbau, Kräftigen, Neues Ausprobieren, Reitunterricht am Platz und, wenn gewünscht, Einzelstunden sowie Ausritte in die, mit vielen Ausblicken gesegnete, Rittner Landschaft. Was verbindet diese beiden Themen, Yoga & Reiten? Um das LEBEN von Menschen und Tieren so zu gestalten, dass beide davon profitieren, ist es wichtig im Einklang mit Körper, Geist und Seele zu sein. Yoga ist der perfekte Weg, um sich selbst besser kennenzulernen und den Pferden ehrlich gegenüber zu treten. Unser schöner Yogaraum mit Dolomitenblick kann sechs Personen inkl. Referentin optimalen Raum geben. Zwei Ferienwohnungen verfügen über je ein Bad und sind mit je zwei Zimmern ausgestattet, diese können einzeln oder zu zweit belegt werden. Unsere Speisen werden, wo möglich mit regionalen und biologischen Produkten, mit viel Liebe zubereitet. In unserer Gaststube, die ausschließlich unseren Hausgästen zur Verfügung steht, haben wir Raum für Essen und gemütliches Beisammensein. Den ganzen Tag stehen Obst und Tee kostenlos zur Verfügung.



**FW** Ferienwohnung im Doppelzimmer und Halbpension € 360 / Person  
Ferienwohnung im Einzelzimmer und Halbpension € 420 / Person

**Yoga & Meditation** In diesem Packet enthalten sind 6 Yogaeinheiten à 90 Min und 3 Meditationen inkl. Atemübungen à 60 Min zu € 230 / Person

**Reiten** Reiten wird extra dazugebucht (siehe Preisliste 2024). Auf Wunsch finden Einzelunterricht, Gruppenstunden, sowie Ausritte statt.

**Massage** Eine Massage kann vor Ort dazu gebucht werden, diese findet in unserem Yogaraum statt, dauert 60 Min, und kostet € 70

### Ablauf:

Tag 1:	Anreise bis 16 Uhr	Kaffee & Kuchen	Einteilung FW & Zimmer	Vormittage und Nachmittage: Massagen und Reiten nach Absprache	Yoga 17 Uhr	Abendessen 19.30 Uhr
Tag 2:	7.30 Yoga	Frühstück	Pferdekunde & Einteilung	Einzelmassagen	Pferde-Zeit	Meditation Abendessen
Tag 3:	7.30 Yoga	Frühstück	Pferde-Zeit	Einzelmassagen	Pferde-Zeit	Meditation Abendessen
Tag 4:	7.30 Yoga	Frühstück	Pferde-Zeit	Einzelmassagen	Pferde-Zeit	Meditation Abendessen
Tag 5:	7.30 Yoga	Frühstück	Pferde-Zeit	Einzelmassagen	Pferde-Zeit	Pizzaabend
Tag 6:	7.30 Yoga	Frühstück	Pferde-Zeit	Mittagessen inklusive		

Änderungen des Programms oder der Referenten sind uns als Veranstalter vorbehalten!

**„Freude fürs Pferd & die Natur - Spaß für den Menschen“**