

27. BIS 30. MÄRZ 2025

 habicher  
hof <sup>\*\*\*\*\*</sup>

# awake

PILATES & YOGA RETREAT  
MIT ISA LUTTER



MOVEMENT | FLOW | MINDFULNESS | STRENGTH



WWW.HABICHERHOF.AT  
HOTELINFO@HABICHERHOF.AT  
+43 5252 6248

## AWAKE PILATES & YOGA RETREAT

Dieses Retreat ist mehr als nur eine Pause vom Alltag – es ist eine Gelegenheit, dich wieder zum Strahlen zu bringen, und dich aus dem Winterschlaf zu kitzeln: Ein Neustart in den Frühling.

Umgeben von der Ruhe der Natur und einem atemberaubenden Bergpanorama kannst du neue Energie tanken, Ruhe finden und zurück zu deiner Stärke kommen.

Das AWAKE Retreat wurde liebevoll gestaltet, damit du nicht nur während der vier Tage, sondern auch weit darüber hinaus neue Energie, Gelassenheit und Lebensfreude in deinen Alltag mitnehmen kannst. Gemeinsam stärken wir deinen Körper, vor allem deine Körpermitte, schärfen deine Achtsamkeit und entdecken Ruhe und Energie in dir.



## WAS DICH ERWARTET:

- ein Mix aus Pilates und Yoga (3x Yoga, 3x Pilates)
- Workbook für Achtsamkeit über Yoga und Pilates hinaus
- Zeit für Wellness und Natur der Öztaler Berge
- kulinarische Highlights in einer inspirierenden Umgebung

## ÜBER ISA:

Isa ist zertifizierte Pilates- und Yogalehrerin und verbindet in ihren Retreats ihre umfassende Erfahrung mit fundiertem Wissen aus ihrem Psychologiestudium. Ihr Ansatz vereint ganzheitliche Bewegung mit mentaler Stärke und sorgt für die perfekte Balance zwischen körperlicher Herausforderung und innerer Gelassenheit. Ihr Ziel ist es, dir zu zeigen, wie du neue Routinen etablieren kannst, mit Bewegung, Atmung und Achtsamkeit.

## FÜR WEN IST DAS RETREAT GEEIGNET?

Das AWAKE Retreat ist genau richtig für dich, wenn du ...

- deinen Körper und Core stärken und flexibler machen möchtest,
- nach Balance suchst und Achtsamkeit üben willst,
- tiefer in deine Yoga- und Pilatespraxis eintauchen möchtest, aber auch wenn du AnfängerIn bist.

## PROGRAMM:

### DONNERSTAG

- ab 14.00 Uhr: Anreise und Check-in
- 16.00 – 17.30 Uhr: Begrüßung & Yoga Flow
- ab 18.30 Uhr: Abendessen

### FREITAG

- 08.30 – 09.30 Uhr: Morning Pilates Flow
- 10.00 – 10.30 Uhr: Frühstück
- Tagsüber: Zeit für dich
- 16.00 – 17.30 Uhr: Flow and Release
- ab 18.30 Uhr: Abendessen



## PROGRAMM:

### SAMSTAG

- 08.30 – 09.30 Uhr: Morning Yoga Flow
- 10.00 – 10.30 Uhr: Frühstück
- Tagsüber: Zeit für dich
- 16.00 – 17.30 Uhr: Flow and Release
- ab 18.30 Uhr: Abendessen

### SONNTAG

- 08.30 – 09.30 Uhr: Morning Yoga Flow & Abschluss
- 10.00 – 10.30 Uhr: Frühstück
- Abreise: Individuell

(Hinweis: die genauen Uhrzeiten können abweichen)



## WEITERE INFORMATIONEN:

- Retreat-Preis: € 200,- pro Person
- Hotelpreis inkl. Vitalpension: € 540,- pro Person im Doppelzimmer
- Hotelpreis inkl. Vitalpension: € 630,- pro Person im Einzelzimmer
- Mindestteilnehmer 5 Personen
- Max. 7 Personen
- Sprache: Deutsch
- Level: Anfänger/Fortgeschritten
- Buchungsschluss am 13. März 2025
- Anzahlung in Höhe von 30 % des Gesamtpreises

