



Yoga Retreat in den Bergen im November 2025

mit Silvia Bratenstein und Christine Feyler

13. - 16. November 2025

In der ganz besonderen Atmosphäre des Biohotels Grafenast nahe
Innsbruck auf 1300m Höhe
mit einem atemberaubenden Weitblick über das Inntal
werden wir uns mit wärmenden Yogaeinheiten, Pranayama und
Meditation für die kalte Jahreszeit stärken und nähren.

Verwurzelt in der unmittelbaren Schönheit der Natur mit Wanderwegen
ab Haustüre, der Bio-Naturküche mit Schätzen aus dem Hausgarten,
dem wohligen Hüttenflair des Hotels und der einmaligen Jurtensauna
mitten im Wald haben wir die Möglichkeit,
in der Stille und im Rückzug tief zu entspannen
und neue innere Kraft aufzubauen.

Das Hotel steht uns als Yogagruppe exklusiv zur Verfügung.
Gerne können auch Partner-oder Freund:innen als Begleitung dabei sein, die nicht an der Yogapraxis teilnehmen.
Wir beginnen am Donnerstag, 16.00 Uhr mit der ersten Yogaeinheit und verabschieden uns am Sonntag, nach der Yogapraxis und dem Frühstück voraussichtlich um 11.00 Uhr.

Kosten:

Unterkunft im DZ mit Bio-Verpflegung, Frühstücksbuffet, Mittagssnack und 4-5 Gänge Wahlmenü am Abend , Grandeur Wasser und hauseigener Tee in der Kräuterstube den ganzen Tag, kuscheliger Bademantel auf dem Zimmer, Nutzung des Panorama SPA, im Doppelzimmer € 360,- im EZ € 450,-
Zzgl € 2,60 Ortstaxe pro Person und Nacht
Tägliche Yogapraxis morgens und nachmittags : € 340,- (Frühbucher bis 31.3. 2025: € 290,-)

Die Anreise ist auch mit dem möglich, der Transfer wird auf Anfrage vom Hotel kostengünstig angeboten.

Details zur Anreise auch auf der website des Hotels:

www.grafenast.at

Anmeldung unter info@yoga-silvia-bratenstein.de

Wir freuen uns auf Euch!