**Programm Yoga & Wandern im Alpenblick, Bad Gastein**

mit Carola Wendt

8. – 14.10.2023

So 8.10.

Get together

18h Infoabend über Bad Gastein

Mo 9.10.

Yoga & Meditation am Morgen

Frühstück

Wanderung zum Alpenhaus Prossau (Einkehr)

Abendessen im Hotel

Di 10.10.

Yoga & Meditation am Morgen

Frühstück

Silent walk am Gasteiner Wasserfall

Stille Meditation & Pranayama am Wasserfall

Höhenwegwanderung Kötschachbach (Einkehr)

Abendessen im Hotel

Mi 11.10.

Frühstück

Klangreise mit Gastgeberin Claudia am Morgen (€ 10,-)

freier Nachmittag z.B. Wellnesstag in der Felsentherme oder Spaziergang nach Bad Hofgastein / Bad Bruck

Abendessen im Hotel

Do 12.10.

Yoga und Meditation am Morgen

Frühstück

Sportgastein, Unterer Bockhartsee Panorama-Trail (Einkehr)

Abendessen im Hotel

Fr 13.10.

Yoga und Mediation am Morgen

Frühstück

Atme dich frei am Wasserfall

Graukogel, Stubnerkogel oder Schlossalm (Einkehr)

Abschlussrunde

Abendessen im Hotel

Sa 14.10.

Frühstück & Abreise oder du verlängerst und hast noch einen Tag zur freien Verfügung

Das Programm ist beispielhaft und kann je nach Wünschen und Wetter abgewandelt werden.