

BODY & SOUL RETREAT

21.10. - 26.10.2022



Pure Erholung und Entspannung mit unserem Body & Soul Retreat im herbstlichen Gosau am Dachstein

Besucht uns mit Euren FreundInnen im wunderschönen Salzkammergut und praktiziert mit uns täglich gemeinsam Yoga, Meditation und Tiefenentspannung im Einklang mit der bunten Jahreszeit. Und lernt darüber hinaus gesunde Vollwertküche von ihrer köstlichsten und reduzierenden Seite kennen. Saisonal, basisch und biologisch.

GOSAU
am Dachstein

Eine Kooperation von:
www.dasgams.at & www.dachstein7.com

„NICHTS IST ENTSPANNENDER ALS DAS ANZUNEHMEN,
WAS KOMMT.“ (DALAI LAMA)



DAS GAMS & DACHSTEIN 7 FREUEN SICH AUF EUCH!

Preise 5 Nächte Retreat

- Doppelzimmer pro Person
940 Euro
- Aufschlag Einzelzimmer
155 Euro
- Aufschlag Appartement zur
Alleinnutzung
200 Euro

Inkl. MwSt., Endreinigung und
Kurtaxe

Anmeldung unter:
office@dachstein7.com

LEISTUNGEN

- Basische Vollwertküche/
Vollpension
- Fastenbetreuung
- Tägliche Yogaeinheit in der
Gruppe, gemeinsames
Wandern
- Tägliche Meditation in der
Gruppe
- 1 Massage à 45 Minuten,
weitere Massagen nach
Wunsch möglich
- Einzelgespräche zum Thema
gesunde Ernährung
- tägl. D7 Spa-Nutzung

Die Plätze sind begrenzt.
First come, first serve!

BODY & SOUL RETREAT

Das Gams & Dachstein 7 | Stötzlgasse 7, 4824 Gosau | office@dachstein7.com

TAGESPLAN
21.10. - 26.10.2022

FREITAG

- 14:00** Ankunft - Ab 14:00 Uhr möglich
16:00 Begrüßung & Ablaufbesprechung
im Badehaus (Einführung in das
basische Fasten)
17:30 Late Soft Yoga
19:00 Basisches Abendessen
Danach Freizeit
Abends Basisches Fußbad
-

SAMSTAG

- 07:30** Sunrise Yoga mit Meditation
09:00 Basisches Frühstück
09:30 Workshop: Journaling &
Mindfulness (Ellen & Mia)
10:00 - Freizeit für Dich (Lesen, Sauna,
13:15 Spaziergang...)
12:00 Option: Energetische Yogaeinheit
13:30 Basisches Mittagessen
15:00 Workshop: Drybrushing
16:00 Massagen* & Freizeit
17:30 Late Soft Yoga
19:00 Basisches Abendessen
Danach Freizeit
Abends Basisches Fußbad
-

SONNTAG

- 07:30** Sunrise Yoga mit Meditation
09:00 Journaling & Achtsamkeit
09:30 Basisches Frühstück
10:00 - Geführte Wanderung
13:15 (Kraftort)
13:30 Basisches Mittagessen
15:00 Workshop: Gua Sha Gesicht &
Lymphmassage Körper
16:00 Massagen* & Freizeit
17:30 Late Soft Yoga
19:00 Basisches Abendessen
Danach Freizeit
Abends Basisches Fußbad

MONTAG

- 07:30** Sunrise Yoga mit Meditation
09:00 Journaling & Achtsamkeit
09:30 Basisches Frühstück
10:00 - Pilateseinheit & Sauna und
13:15 Baden/Kneipen im Naturpool
13:30 Basisches Mittagessen
15:00 Workshop: Fasten in den Alltag
integrieren
16:00 Massagen* & Freizeit
17:30 Late Soft Yoga
19:00 Basisches Abendessen
Danach Freizeit
Abends Basisches Fußbad
-

DIENSTAG

- 07:30** Sunrise Yoga mit Meditation
09:00 Journaling & Achtsamkeit
09:30 Basisches Frühstück
10:00 - Geführte Wanderung
13:15 (Kraftort)
13:30 Basisches Mittagessen
15:00 Freizeit
16:00 Massagen* & Freizeit
17:30 Late Soft Yoga
19:00 Basisches Abendessen
Danach Freizeit
Abends Basisches Fußbad
-

MITTWOCH

- 07:30** Sunrise Yoga mit Meditation
09:00 Basisches Frühstück & Briefing
Wiedereinstieg in die normale
Ernährung
09:30 Abschiedsgespräche
10:00 - Gemütliche Abreise
13:15

*Terminabstimmung pro Gast vor Ort

EUER TEAM VOR ORT

Susanne Schaffer (Köchin), Marija Cavarusic (Retreat-Leitung), Dr. Antonia Lukas (Yogalehrerin),
Ellen Orbke (Mitinhaberin Das Gams, Achtsamkeitstraining), Anke Paalzow (Inhaberin Dachstein 7, Organisation)