

BODY.MIND.SOUL

Mit Alexandra

Das Alpenhaus Gasteinertal

Von 17. -20. Juli 2025



Der Körper als Tempel der Seele steht im Mittelpunkt dieser Tage. Wir erreichen ganzheitliches Wohlbefinden, wenn wir lernen, uns auf allen Ebenen das zu geben, was wir gerade brauchen.

Wir schaffen Stabilität und spüren uns in unserer Kraft. Wir mobilisieren und dehnen, um wieder beweglicher und flexibler zu sein. Wir sorgen dafür, dass wir uns in unserem Körper gesund und lebendig fühlen und erleben mit Leichtigkeit und Freude den Moment. Und wenn unser Geist dann zur Ruhe kommen darf, fangen wir an unserer Seele zu lauschen.

Im **Yoga Flow am Morgen** werden verschiedene Yogapositionen in Übungsfolgen kombiniert, die eine kräftigende und mobilisierende Wirkung haben und dich mit Elan und Frische in den Tag starten lassen.

Die **ruhige Yoga Praxis am Abend** kombiniert länger gehaltene Yin Yogapositionen mit Übungen aus dem therapeutischen Yoga, um Dehnung in tieferen Körperschichten zu erreichen sowie Faszien von Verklebungen zu befreien. Es geht vor allem auch darum, Raum zu geben für eine Innenschau, in der körperliche Empfindungen, Gefühle und Gedanken beobachtet werden können. Dein Körper hat so die nötige Zeit zu integrieren und zu regenerieren, dein Geist wird ruhiger und deine Aufmerksamkeit richtet sich auf deine innere Stimme und Intuition.

Dazwischen ist viel Zeit für dich selbst, um die Natur zu genießen, im Wellness Bereich zu entspannen oder was auch immer es ist, das du gerade brauchst. Viel frische Luft und reichhaltiges, nahrhaftes Essen unterstützen dich dabei, in deine Balance zu kommen und dir selbst Gutes zu tun.



Alexandra Pfeifer

Am Yoga schätze ich besonders, dass es dich so unmittelbar zu dir selbst bringt, dich spüren lässt, was in deinem Innersten gerade vor sich geht und die heilsame Wirkung, die dadurch entsteht, wenn du in dein natürliches Gleichgewicht zurück findest.

Mein Unterrichtsstil ist präzise in der Anleitung und gibt dir viele Ausrichtungsdetails. Das wichtigste in unserer gemeinsamen Praxis ist jedoch die Freude am gemeinsamen Erleben und das Beste aus dieser Zeit zu machen.

Meine Ausbildungen habe ich in Hatha und Flow Yoga (800 Stunden), Yoga Therapie (200 Stunden) und Yin Yoga (150 Stunden) erfolgreich abgeschlossen. Ich unterrichte Yoga seit 2012.

Mehr Infos unter: www.justmyyoga.at



Das Programm

Donnerstag 17. Juli

- | | |
|-------------------|-------------------|
| Ab 15:00 Uhr | Check In |
| 17:30 - 19:00 Uhr | Sanfter Yoga Flow |
| Ab 19:30 Uhr | Abendessen |



Freitag 18. + Samstag 19. Juli

- | | |
|-------------------|---|
| 8:00 – 9:30 Uhr | Morning Yoga Flow für Kraft und Energie |
| Bis 11:00 Uhr | Reichhaltiges Frühstücksbuffet |
| 17:30 – 19:00 Uhr | Meditative, ruhige Praxis - Yin Yoga und Yoga Therapieübungen |
| Ab 19:30 Uhr | Abendessen |

Sonntag 20. Juli

- | | |
|-----------------|--------------------------------|
| 8:00 – 9:30 Uhr | Morning Yoga Flow |
| Bis 11:00 Uhr | Reichhaltiges Frühstücksbuffet |
| Bis 12:00 Uhr | Check Out |



Deine Unterkunft - Das Alpenhaus Gasteinertal

Mit einem einzigartigen Mix aus Gesundheit, Bewegung, Wellness und Genuss sorgt das 4-Sterne-Hotel für Wohlbefinden und nachhaltige Erholung, im wahrsten Sinne: grüne Regeneration. Entdecke den Nationalpark Hohe Tauern und tanke Kraft und Energie im Tal der Gesundheit.



Das Alpenhaus bietet eine bewusste "Zeit für's Ich" direkt in Zentrum von Bad Hofgastein. Das Gasteinertal bietet auf fast 40 Kilometern seinen Gästen alles, was das Herz begehrt. Von über 200 Pistenkilometern über Thermalquellen, den Heilstollen bis hin zu einer Gebirgslandschaft, die Sportbegeisterten als schier endlose Spielwiese dient. Im 2.000 m² großen Wellnessbereich ALPEN.VEDA.SPA lässt es sich nach einem erlebnisreichen Tag wunderbar entspannen.

Mehr Infos unter: <https://www.alpenhaus-gastein.at/>

Preise und Buchung

Ab 510,- Euro für Unterkunft, Verpflegung (Frühstücksbuffet und 4-gängiges Abendmenü), Wellness im ALPEN.VEDA.SPA und das Yogaprogramm mit mir.

Mehr Details und Buchung direkt über die Hotelhomepage:

<https://www.alpenhaus-gastein.at/packages/body-mind-soul-alexandra-pfeifer/>

Bitte gerne auch eine kurze Info an mich: justmyyoga@gmail.com

