

RECHARGE.RESTORE.RENEW

Mit Alexandra

Das Alpenhaus Kaprun

Von 16. -19. Oktober 2025



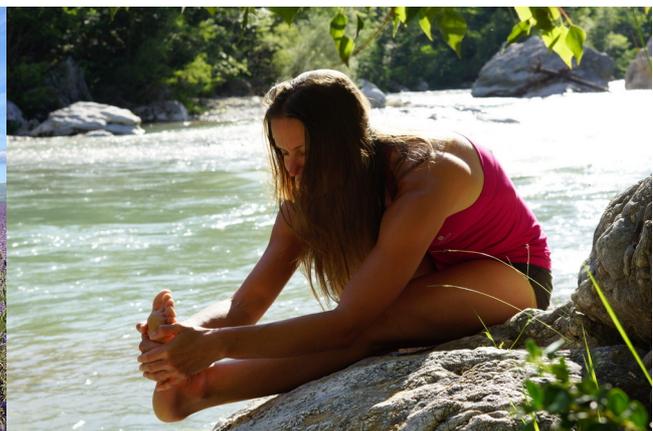
Eine Zeit für dich, um deine Energie wieder aufzufüllen, tief zu entspannen und genährt und gestärkt wieder in deinen Alltag zurückzukehren. Immer dann, wenn wir uns nach Innen verbinden, verändert sich unsere Wahrnehmung für das was wirklich zählt, und wir kommen in unsere Mitte zurück.

In unsere Yogapraxis kombinieren wir Yang Elemente, die dem aktiven dynamischen Prinzip entsprechen und Yin Elemente, die vom Loslassen und Annehmen geprägt sind. Wir brauchen beide Energien in Ausgewogenheit, um uns harmonisch, wohl und ausbalanciert zu fühlen.

Wir nehmen uns Raum und Zeit, um uns neu auszurichten, auf das was wirklich wesentlich für uns ist. Wenn wir ruhig werden und beobachten was wir empfinden, wahrnehmen und denken, schaffen wir den Rahmen für Veränderung. So können sich Konzepte und Überzeugungen auflösen, die uns nicht mehr dienen, die aber dadurch, dass sie unbewusst waren, unser Leben beeinflusst haben.

Ein **anregender Yogaflow am Morgen** bringt deine Energie in Fluss, weckt deinen Körper auf und schafft dir ein gutes Gefühl für den Tag. Die **ruhige Praxis am Nachmittag mit Yin Yoga und Übungen aus der Yogatherapie** dient der Innenschau. Hier geben wir uns die Ruhe, um Empfindungen und Gedanken wahrzunehmen und das, was es zu erkennen gibt, kann sichtbar werden. Dein Körper kann regenerieren und im tiefen Loslassen lösen sich Blockaden auf.

Zwischen den Yogaeinheiten üben wir uns im ‚Einfach Sein‘. Du folgst deiner Intuition und lässt dich leiten, zu dem, was du brauchst. Du fühlst dich getragen von der kraftvollen Natur um dich herum und erfährst deine Fülle und Leichtigkeit im Inneren.



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. Yoga hilft mir, bei mir selbst anzukommen, ganz egal wie stürmisch es in meinem Leben gerade sein mag.



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 16. Oktober

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



Freitag 17. + Samstag 18. Oktober

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

Sonntag 19. Oktober

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



Deine Unterkunft - Das Alpenhaus Kaprun

Mit viel Liebe zum Detail wurde das Traditionshotel in Kaprun erneuert und modernisiert. In einer gelungenen Mischung aus Lebensart, Alpinen Lifestyle, Kulinarik, Sport und Wellness lässt sich hier Ruhe und Kraft tanken und Rundum-Wohlbefinden schaffen. Und das in der schönsten Umgebung zwischen Gletscher, Berg und See in der Ferienregion Zell am See - Kaprun.



Im Angebot inkludiert ist die Zell am See - Kaprun Sommerkarte für aktiven Naturgenuss.

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

Preise und Buchung

Ab 550,- Euro für Unterkunft, Verpflegung (Frühstücks- und Abendbuffet), Wellness im ALPEN.VEDA.SPA und das Yogaprogramm mit mir.

Mehr Details und Buchung direkt über die Hotelhomepage:

<https://www.alpenhaus-kaprun.at/packages/recharge-restore-renew-alexandra-pfeifer/>

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

