



DAS EDELWEISS

SALZBURG MOUNTAIN RESORT
FAMILIE HETTEGGER

Programm EDELWEISS Vitality Week 2024

10. November bis 14. November 2024

Sonntag, 10. November 2024

Herzlich Willkommen zur EDELWEISS Vitality Week. Schön, dass Sie bei uns im DAS EDELWEISS Salzburg Mountain Resort sind.

16:00 Uhr

Begrüßung im Yogaraum. Es erwarten Sie warme Kompressen, Kräutertees, Kokoswasser und ein Rote Beete Shot.

16:45 Uhr bis 18:00 Uhr

Yoga Vinyasa Flow

ab 18:30 Uhr

Abendessen

21:00 bis 21:30 Uhr

Abendmeditation (Yoga Nidra)

Montag, 11. November 2024

6:30 Uhr bis 6:50 Uhr

Mediation

7:00 Uhr

Hatha Yoga (75 Minuten) mit anschließendem gesunden Frühstück.

11:00 Uhr

Vortrag zum Thema „Philosophie des Yoga“. Genießen Sie dabei eine gesunde Obstecke.

13:00 Uhr

kleiner Mittagssnack

Danach Pause für Spaziergänge, Saunagänge etc.



DAS
EDELWEISS

SALZBURG MOUNTAIN RESORT
FAMILIE HETTEGGER

16:00 Uhr

Vinyasa Yoga Flow (75 Minuten)

ab 18:00 Uhr

Abendessen

21:00 Uhr

Abendmeditation

Dienstag, 12. November 2024

6:30 Uhr bis 6:50 Uhr

Meditation

7:00 Uhr

YIN Yoga (75 Minuten) mit anschließendem gesunden Frühstück

11:00 Uhr

Vortrag zum Thema „Ernährung Ayurveda im Alltag“.

13:00 Uhr

Kleiner Mittagssnack

Danach Pause für Spaziergänge, Saunagänge etc.

16:00 Uhr

Vinyasa Yoga Flow (75 Minuten)

ab 18:00 Uhr

Abendessen

Mittwoch, 13. November 2024

6:30 Uhr bis 6:50 Uhr

Meditation

7:00 Uhr

Hatha Yoga Flow (75 Minuten) mit anschließendem gesunden Frühstück



DAS
EDELWEISS

SALZBURG MOUNTAIN RESORT
FAMILIE HETTEGGER

11:00 Uhr

Vortrag zum Thema „Darmgesundheit“

13:00 Uhr

Kleiner Mittagssnack

Danach Pause für Spaziergänge, Saunagänge etc.

16:00 Uhr

Vinyasa Flow (75 Minuten)

ab 18:00 Uhr

Abendessen

21:00 Uhr

Abendmeditation

Donnerstag, 14. November 2024

6:30 Uhr bis 6:50 Uhr

Meditation

7:00 Uhr

Hatha Yoga Flow (60 Minuten) mit anschließendem gesunden Frühstück

Danach erhalten Sie zum Abschied ein kleines Mitbringsel.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Namaste

Ihre Familie Hettegger & DAS EDELWEISS Team