

# Das Abenteuer zu innerer Ruhe

Achtsamkeitsretreat mit Tiffany Jane & Stephan Keck  
04.08 – 07.08.2025 | 07.08. – 10.08.2025



## Astanga Yoga - Meditation & Bergsteigen

Scheller, besser höher, weiter.

Vom Erfolgsdruck und selbstaufgelegtem EGO zur inneren Ruhe durch LOSLASSEN.

Sie wollen weg von Stress, Leistungsdruck, Selbstzwängen und dem Gefühl immer Zuwenig zu leisten  
Glücklicher und zufriedener mit weniger Aufwand, loslassen lernen.

### Weitere Informationen:

[www.alpineretreats.at](http://www.alpineretreats.at)  
[www.himex.com](http://www.himex.com)

# Das Abenteuer zu innerer Ruhe

Achtsamkeitsretreat mit Tiffany Jane & Stephan Keck

04.08 – 07.08.2025 | 07.08. – 10.08.2025

## ABLAUFPLAN

|        |                  |  |
|--------|------------------|--|
| 1. Tag | 16 - 17:30       | Anreise und Kennenlernen im Zöhrer Haus   Atemübungen, Meditation  |
|        | 17:30 - 19:30    | Ankommen und entspannen in der Bade und Saunawelt  |
|        | 19:30 - ca 20:30 | Abendessen   |
| 2. Tag | 6:30 - 7:30      | Ruhiger Start in den Tag, gemeinsame Morgenmeditation  Atemübungen, Meditation   |
|        | 7:30 - 9         | Frühstück  |
|        | 9 - 10           | Spaziergang zur inneren Ruhe   Vipassana Schweigemeditation  |
|        | 10:30 - 12:30    | Astanga Yoga; Atemübungen und Chanten<br>Der restliche Tag bleibt frei, Zeit zum Entspannen in der Bade und Saunawelt, oder die Möglichkeit das Entspannungsprogramm im Posthotel Achenkirch zu genießen.  |
|        | 18.30 -19:30     | Reflektion, Satsang, Gespräche und Philosophien, sowie der Blick in den nächsten Tag im Zöhrer Haus  |
| 3. Tag | 04:30 - ca. 14   | Sonnenaufgangs Bergwanderung:<br>gemeinsam und in totaler Ruhe und Stille zur Kögelalm - Kotalm<br>Ruhiger Start in den Tag, gemeinsame Morgenmeditation in der Natur.<br>Am Weg finden wir die Gelegenheit unser heutige Yogaeinheit im freien zu praktizieren.   Atemübungen, Meditation |
|        | 18.30 -19:30     | Reflektion, Satsang, Gespräche und Philosophien im Zöhrer Haus   |
| 4. Tag | 06:30 - 07:30    | Ruhiger Start in den Tag, gemeinsame Morgenmeditation<br>Atemübungen, Meditation   |
|        | 07:30 - 08:30    | Morgen Yoga  |
|        | 09 - 10          | Gemeinsames Frühstück und Ausklang   |
|        | 11               | Checkout   |

Retreat-Pauschale (zzgl. Zimmer): € 450,- für 4 Tage

### Inklusivleistungen im Posthotel Achenkirch

- Reichhaltiges Frühstücksbuffet mit TCM-Buffet
- Vital-Lunch im TCM-Bademantelrestaurant BISTRO mit warmem 5 Elemente-Gericht
- Mehrgängige Wahlmenüs kombiniert mit exquisitem Dinner-Buffet am Abend und servierte Hauptspeisen von der täglich wechselnden Speisekarte aus der Gourmetküche.
- Top Kosmetikprodukte der hauseigenen Pflegelinie im Zimmer
- Betreutes Bewegungs- und Entspannungsprogramm (rund 60 Std./Woche)
- Bade- und Saunalandschaft auf 7.000 qm
- Posthotel Fitnesswelten indoor und outdoor auf 500 qm
- Tiefgaragenstellplatz und Benützung der Autowaschanlage

### Zahlungsinformationen

Die Retreat Pauschale von 450,- ist nach der Buchung des Zimmers & Retreats im Posthotel

Achenkirch zu überweisen an die Retreatleitung:

Volksbank Wien

IBAN: AT95 4300 0460 6000 1008 | BIC: VBOEATWW

### Information und Buchung

POSTHOTEL ACHENKIRCH, Obere Dorfstraße 382, 6215 Achenkirch am Achensee, Tirol, Austria

T +43 5246 6522, info@posthotel.at, www.posthotel.at