



VITALITY RETREAT

Programm

02.06.2025 - 06.06.2025

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

Unsere zertifizierte Yoga-Lehrerin Johanna Bagowski wird Sie liebevoll und sorgsam durch die Woche begleiten.

MONTAG, 02. JUNI 2025

16:15 Uhr Begrüßung im Bewegungsraum. Es erwarten Sie diverse Snacks, wie Obst, Nüsse und ein Ingwershot

17:00 Uhr - Klassische Yogastunde inkl. Kompressen
18:00 Uhr

Zeit für Entspannung, Spa und Abendessen

21:00 Uhr - Abendmeditation inkl. Lavendelkompressen
21:30 Uhr



DIENSTAG, 03. JUNI 2025

07:15 Uhr - Meditation inkl. Ingwertee
7:35 Uhr

07:45 Uhr - Mobility Body and Mind Kurs
8:45 Uhr

Frühstück

11:00 Uhr Vortrag zum Thema Krafteinteilung, Stressmanagement und Yogaphilosophie

16:30 Uhr - Yin Yoga inkl. Rote Beete Shot
17:30 Uhr

Zeit für Entspannung, Spa und Abendessen

21:00 Uhr - Entspannungsreise inkl. Lavendelkompresse
21:30 Uhr

MITTWOCH, 04. JUNI 2025

07:15 Uhr - Morgenspaziergang
08:15 Uhr

08:45 Uhr - Morning Flow inkl. Ingwertee
9:30 Uhr

Frühstück und freier Mittag

12:00 Uhr - Ausflug Bike & Hike
16:00 Uhr

Zeit für Entspannung, Spa und Abendessen

21:00 Uhr - Reflektion & Meditation inkl. Lavendelkompresse
21:30 Uhr



DONNERSTAG, 05. JUNI 2025

07:15 Uhr Kältebecken

8:00 Uhr - Functional Training
08:45 Uhr

12:30 Uhr - Vortrag Faszien und Anwendungen Faszientraining
14:00 Uhr

16:00 Uhr - Body & Mind Pilates Kurs inkl. Rote Beete Shot
17:00 Uhr

Zeit für Entspannung, Spa und Abendessen

21:00 Uhr - Stille Meditation inkl. Lavendelkomresse
21:15 Uhr

FREITAG, 06. JUNI 2025

07:15 Uhr - Morgenmeditation inkl. Ingwertee
07:35 Uhr

07:45 Uhr - Full Body Workout mit Yogaelementen
08:45 Uhr

Frühstück & Abreise

Namaste

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!
Ihre Familie Hettegger & DAS EDELWEISS-Team