



Yoga- & Lauf-Retreat powered by Fitico Sportswear

von 19.-22.5.2022 & 6.-9.10.2022



Donnerstag:

- 18.00 Uhr: **Empfang an der Hotel-Bar** und Kennenlernen bei einem Slowfood-Aperitif

- 18.30 Uhr: gemeinsames **Abendessen** im Hotel (auch als vegetarische oder vegane Variante)

- 20.00 Uhr: Offizieller Start mit der **Dialogreihe Impuls am Berg** mit **Helena Schnabl-Aydogmus** (Lauftrainerin und Beraterin für Stressmanagement), **Barbara Lax** (Yoga-Lehrerin und Gesundheitscoach), **Bettina Olschowka** (Yoga-Lehrerin und Meditations-Trainerin) und **Sophie Wirth** (GF Fitico Sportswear): **"Achtsamkeit: fit und aktiv im Einklang mit der Natur"**

Freitag:

- ab 7.30 Uhr: **Vital Frühstück** im Hotel mit einer eigenen Slowfood-Ecke mit regionalen Produkten rund um Käse, Joghurt, Bauernbutter, Bauernbrot etc.

- 8.00 Uhr: **Yoga-Einheit in der Berglinse „Rücken entlasten“** (ca. 45 Minuten) - Fit in den Tag mit Bettina

In dieser Morgeneinheit setzen wir den Fokus auf unseren Rücken mit einer Variante des Sonnengrußes, geführt im Gesundheitsyoga-Stil. Dabei lösen, entspannen und kräftigen wir unsere Rückenmuskulatur gleichermaßen für eine gesunde, aufrechte und entspannte Haltung. [Yogamatte]

- 10.00 Uhr: **Stabilitätstraining für Läufer:innen** (ca. 1 Stunde) mit Helena Es erwarten euch Übungen, die euren Laufstil effizienter machen und euer Verletzungsrisiko senken: Balanceübungen, Gelenks- und Rumpfstabilitätsübungen, Fußmuskulatur-Training und Koordinationstraining. Im Anschluss besprechen wir Tipps für den Trail-Lauf am Nachmittag. [Yogamatte/Laufschuhe]



Yoga- & Lauf-Retreat powered by Fitico Sportswear

von 19.-22.5.2022 & 6.-9.10.2022



- 13.00 Uhr: **Nordic Walking Runde für alle Teilnehmer:innen** (ca. 1 Stunde) mit Helena

Lerne alle Teilnehmer:innen kennen und plaudere bei einer flotten Nordic Walking Runde im Tal mit ihnen. Zwischendurch gibt es Übungen für ein verbessertes Stressmanagement und praktische Tools, die wir in unserem Alltag mitnehmen können. [ggf. Nordic Walking Stöcke, Verleih möglich]

Gesunde, leichte Nachmittagsjause im Hotel

- 15.00 Uhr: **Trail-Lauf** (ca. 1,5 bis 2 Stunde) mit Helena

Sicherheit im Gelände. Der Trail-Lauf wird an die Leistung der Gruppe angepasst. Voraussichtlich sind 7km mit ca. 300hm geplant. [Trail-Laufschuhe]

- 15.00 Uhr: **Yoga-Einheit in der Berglinse „Kraftvolle Mitte I“** (Dauer ca. 1 Stunde) mit Bettina

Durch gezielte Yoga-Übungen für den Aufbau der Rücken-, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur, sowie das Praktizieren dessen Zusammenspiel stärken wir unsere innere Mitte. [Yogamatte]

- 17.30 Uhr: **Meditations-Einheit für alle Teilnehmer:innen** (ca. 30 Minuten) mit Bettina

Bei einer geführten Meditation lassen wir den Tag ausklingen. [Yogamatte, Verleih möglich]

- 19.00 Uhr: **Galadinner** im Hotel (auch als vegetarische oder vegane Variante) mit gemütlichem Ausklang des Tages.



Yoga- & Lauf-Retreat powered by Fitico Sportswear

von 19.-22.5.2022 & 6.-9.10.2022



Samstag:

- ab 7.30 Uhr: **Vital Frühstück** im Hotel mit einer eigenen Slowfood-Ecke mit regionalen Produkten rund um Käse, Joghurt, Bauernbutter, Bauernbrot etc.

- 8.00 Uhr: **Yoga-Einheit in der Berglinse „Kopf freimachen“** (Dauer ca. 45 Minuten) - Fit in den Tag mit Barbara

In dieser Morgeneinheit praktizieren wir entspannende und kräftigende Yogaübungen für den Nacken-, Schulter- und Brustbereich, um ganz gezielt die Muskulatur in diesem Bereich zu lockern und den Kopf „freizumachen“, damit die Energie in unserem Körper wieder frei fließen kann. [Yogamatte]

- 10.00 Uhr: **Bergintervalle mit Spaß und Spiel** (Dauer ca. 1 Stunde) mit Helena
Uns erwarten verschiedene Laufspiele, die unsere Muskulatur, Koordination, Geschicklichkeit, Geschwindigkeit und unseren Teamgeist herausfordern - Ich zeige euch, wie lustig Bergintervalle sein können! ;-)
[Laufschuhe]

Gesunde, leichte Nachmittagsjause im Hotel

- 13.30 Uhr: Treffpunkt **Parkplatz Hotel, E-Shuttle** zum **Millstätter See ins Parkbad in Döbriach.**

- 14.00 Uhr: **Yoga-Einheit am See „Kraftvolle Mitte II“** (ca. 1,5 Stunden) mit Barbara

An den Ufern des wunderschönen Millstätter Sees kräftigen wir unsere Core-Muskulatur und holen uns Kraft und Energie mit einem Flow aus dem Poweryoga. Mit Atemübungen tanken wir unseren Körper mit frischem Sauerstoff und neuer Energie auf. [Yogamatte]

Yoga- & Lauf-Retreat powered by Fitico Sportswear

von 19.-22.5.2022 & 6.-9.10.2022



- 14.00 Uhr: **Lockerer Lauf dem See entlang inkl. mentale Stärke und Stressmanagement** (ca. 1,5-2 Stunden) mit Helena

Wir genießen einen lockeren Lauf entlang des Sees und machen dabei verschiedene Übungen, um neben unseren Körper auch unsere mentale Stärke und Stressmanagement zu verbessern. [Laufschuhe]

- ca. 16.00 Uhr: **E-Shuttle** zum Fuße des **Mirnocks**, zu den bekannten „**Kraftorten**“.

- 16.30 Uhr: **Meditations-Einheit für alle Teilnehmer:innen** (ca. 45 Minuten) mit Barbara

Wir verweilen an den 3. „Kraftorten“ (2-3 Gehminuten voneinander entfernt) mit einer abschließenden Meditation an der letzten Station.

- danach: **Rücktransfer** zum Hotel

- 19.00 Uhr: **Degustationsmenü im Hüttenrestaurant Trattlers Einkehr** (auch als vegetarische oder vegane Variante) mit gemütlichem Ausklang des Tages

Sonntag:

- 7.30 Uhr: **„Sonnenaufgangslauf“** (ca. 45 Minuten) mit Helena

Wir starten in den Tag mit lockerem, gemeinsamen Auslaufen und ich beantworte euch eure Fragen rund um das Thema Laufen.



Yoga- & Lauf-Retreat powered by Fitico Sportswear

von 19.-22.5.2022 & 6.-9.10.2022



- 7.30 Uhr: **Yoga-Einheit in der Berglinse „Herz öffnen und Kreislauf stärken“**
(ca. 45 Minuten) mit Barbara

In dieser abschließenden Einheit mobilisieren und öffnen wir unseren Herz- und Brustbereich und stärken unser Herz-Kreislaufsystem mit verschiedenen Varianten des Sonnengrußes. [Yogamatte]

- danach: **Vital Frühstück** im Hotel mit einer eigenen Slowfood-Ecke mit regionalen Produkten rund um Käse, Joghurt, Bauernbutter, Bauernbrot etc.

- 10.30 Uhr **Verabschiedung und kleines Abschiedsgeschenk** von Fitico Sportswear bzw. möglicher Kauf von Präsentationsware.

- bis 11.00 Uhr **Check out**