

# FLORA & Flow

YOGA & AYURVEDA RETREAT



*13. bis 15. Oktober 2023 in Bad Goisern*



KORIANDERGRÜN  
Biologisch-bekömmliche Ayurveda-Küche



# FLORA & Flow

YOGA & AYURVEDA RETREAT

Sei dabei, wenn sich die Türen der Villa Flora in Bad Goisern am Hallstättersee wieder für Yoga & Ayurveda öffnen und verbringe ein wunderbares Wochenende unter Gleichgesinnten mitten im Salzkammergut. In der einzigartigen Kulisse der Villa Flora in Bad Goisern erlebst du ein ganzes Wochenende lang wie du dich gut um dich selbst und deinen Körper kümmern kannst.

Mit abgestimmten Yogaflows, Meditationen, Pranayama-Atemübungen, Journaling und ayurvedischem Essen versorgen wir uns sprichwörtlich von der Wurzel bis zur Blüte. Nach diesem Wochenende sind deine Energielevel wieder aufgeladen und deine Kräfte gesammelt um für die bevorstehende kühlere Jahreszeit gut vorbereitet zu sein.

## *Dieses Wochenende ist für dich, wenn du...*

- ... im Alltag sehr viel für andere gibst und dir die Zeit und Ruhe fehlt, um bei dir selbst an zu kommen.*
- ... dich bewegen willst, um deinen Körper richtig gut kennenzulernen und zu spüren.*
- ... du an Ernährung interessiert bist und wertvolle Infos und Tipps über Ayurveda erfahren möchtest.*
- ... gutes und gesundes Essen liebst (vegetarisch/vegan/bio/saisonal).*
- ... die freie Zeit zum Entspannen in und um die Traumlocation der Villa Flora nutzen möchtest.*

Setze neue Schritte Richtung Wohlbefinden, Ausgeglichenheit und Balance, die sich auch nach dem Retreat einfach in deinem Leben integrieren lassen.

## ZEIT & ORT

Freitag, 13. Oktober ab 12.00 Uhr bis  
Sonntag, 15. Oktober bis 14.00 Uhr (optional länger)

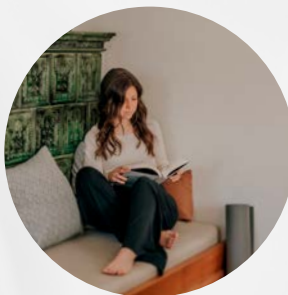
Villa Flora | Posern 24, 4822 Bad Goisern



Vinyasa Flow  
Yoga



Ayurveda-  
Küche



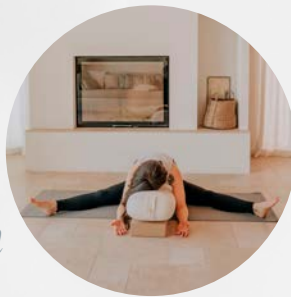
Entspannung  
& freie Zeit



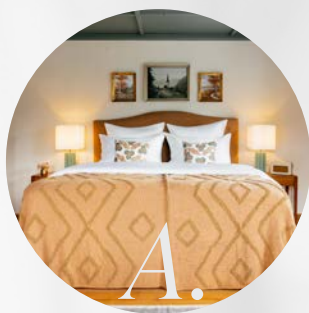
Ayurveda-  
Kochworkshop



Gemeinsam  
genießen



Yin Yoga  
& Meditation



## OPTIONEN ZUR AUSWAHL & PREISE

**A.** Flora & Flow Retreat mit Übernachtung im *charmanten Einzelzimmer* mit geteiltem Bad (nur Einzelbelegung möglich)

€ 760,- / Person\*

**B.** Flora & Flow Retreat mit Übernachtung im *Superior-Doppelzimmer* mit Bad im Zimmer (nur Doppelbelegung möglich)

€ 790,- / Person\*

\*Early-Bird-Preis bis 31. Juli 2023. Danach: € 850,- (A) oder € 880,- (B)

Über eine unverbindliche Anfrage erhältst du mehr Infos zum Retreat, der Location, den Storno-Bedingungen sowie Ablauf. Optional zubuchbar am Sonntag: 1:1 Ayurveda Beratung mit Ursula (€ 40,- für 30 Min.) und/oder 1:1 Yoga-Einheit mit Kathi (€ 75,- für 60 Min.)

## INKLUSIVLEISTUNGEN

- \* 2 Übernachtungen in der Villa Flora in Bad Goisern
- \* 3 x Vinyasa Flow Yoga inkl. Meditation & Pranayama á 90 Minuten
- \* 1 x Yin Yoga inkl. Meditation á 90 Minuten
- \* Journaling-Sessions nach dem Yoga
- \* Easy Ayurveda Dinner am Freitag
- \* Ayurvedisches Frühstück am Samstag & Sonntag
- \* Ayurveda Koch-Workshop & Abendessen am Samstag
- \* Tee & Snacks während dem Tag
- \* Sauna- und Poolbenutzung
- \* Hand- und Badetücher
- \* Nutzung der Räumlichkeiten zum Entspannen
- \* Bewusste Offline-Zeiten
- \* Matten & Blöcke zur freien Benützung
- \* kostenloser Parkplatz
- \* 1:1 Kennenlern-Session vor dem Retreat via Zoom

## VERANSTALTER & TEAM

### Veranstalter & Location-Inhaberin:

Martina Tojfl, Heym Collections | Villa Flora  
[www.villaflora.at](http://www.villaflora.at)  
Instagram: @villaflora.1904  
Anmeldung zum Retreat:  
[hello@villaflora.at](mailto:hello@villaflora.at)



### Retreat-Konzept & Yogalehrerin:

Katharina Job, Kathie's Cloud Yoga  
[www.kathiescloud.com/yoga](http://www.kathiescloud.com/yoga)  
Instagram: @misskathie

Fragen zum Retreat & Yoga:  
[yoga@kathiescloud.com](mailto:yoga@kathiescloud.com)



### Ayurveda-Köchin & Expertin:

Ursula Melchhammer, Koriandergrün  
[www.koriandergruen.at](http://www.koriandergruen.at)  
Instagram: @koriandergruen\_



*it's your time*  
**to BLOOM**

ANMELDUNG: [HELLO@VILLAFLORA.AT](mailto:HELLO@VILLAFLORA.AT)

*Inhalt & Layout: Katharina Job | Bildnachweise: Villa Flora: © Gregor Hofbauer  
Flora & Flow Event: © Daniela Gruber / Portrait Martina Toifl: © BrancoPrata  
Yoga-Portraits: © Lisa Jungmann Fotografie*

*Druck- und Satzfehler sowie Irrtümer vorbehalten.*