

## PROGRAMM 2024

## So. 02.06. OPENING

		Location	
MAMA THRESL	16:00 - 17:00 Uhr	WELCOME YOGA MOUNTAIN DAYS Gemeinsam starten wir mit einem schwungvollen Flow in die YOGA MOUNTAIN DAYS <b>Level:</b> All   <b>Lehrerinnen:</b> Renate, Roberta & Annette   <b>Musiker:</b> Marc Ruman	Wiese beim Adambauer 15:45 Uhr Shuttle Abfahrt mama thresl
	19:30 Uhr	WELCOME DRINK & BEGRÜSSUNG	mama thresl
	20:00 Uhr	ABENDESSEN – BBQ mit unseren Live DJs	mama thresl

## Mo. 03.06.

MAMA THRESL	07:00 - 08:00 Uhr	WIM HOF METHODE – ATMUNG Lerne hier die Kraft der Wim Hof Atmung (Vorbereitung für Eisbaden im Birnbachloch). <b>Level:</b> All   <b>Lehrer:</b> Daniel Ruppert	mama thresl Wohlfühlbereich
	07:30 - 08:30 Uhr	V GUTEN MORGEN YOGA MOUNTAIN DAYS Beginne Deinen Tag mit einer Klasse, die Deinen ganzen Körper kräftigt und mobilisiert, Deinen Atem fließen lässt – um gut vorbereitet in den ersten Tag der YOGA MOUNTAIN DAYS zu starten! <b>Level:</b> All   <b>Lehrerin:</b> Annette	mama thresl think thank
	07:30 - 08:15 Uhr	EARLY BIKE Starte Deinen Tag mit einer kleinen Biketour und einer wunderbaren Meditation in traumhafter Kulisse. <b>Level:</b> All   <b>Lehrer:</b> Peter	Treffpunkt vor dem mama thresl
PRIESTEREGG	06:30 - 07:15 Uhr	M KÖRPERREISE MEDITATION – mit allen Sinnen den Tag begrüßen Höre und fühle in Deinen Körper! Körperreise – Körperwahrnehmung – Meditation <b>Level:</b> All   <b>Lehrerin:</b> Renate	PRIESTEREGG Plattformen / Zelt
	07:45 - 08:30 Uhr	V YOGA MORNING FLOW – “feel good” Mit Sonnengruß-Variationen in den Tag starten – Fühl Dich wohl und öffne Dein Herz. <b>Level:</b> All   <b>Lehrerin:</b> Roberta	PRIESTEREGG BAD Ruheraum / Naturpool
	07:45 - 08:20 Uhr	AQUA YOGA Durch den Wasserwiderstand wird die Muskelarbeit verstärkt, die Gelenke werden geschont und die Durchblutung des Gewebes gesteigert. Große Wirkung durch die Kraft des Wassers. <b>Level:</b> All   <b>Lehrerin:</b> Renate	PRIESTEREGG BAD Himmelbecken
	07:30 - 11:00 Uhr	FRÜHSTÜCK	mama thresl
MAMA THRESL	09:30 - 13:00 Uhr	WANDERUNG ZUM BIRNBACHLOCH – MIT MÖGLICHKEIT ZUM EISBADEN Eine etwa einstündige Wanderung, stetig bergauf durch unterschiedlichste Vegetationen, bringt uns nach einem kurzen Stück über felsiges Gelände zur Birnbachlochquelle. Hier kannst Du mit Daniel eisbaden oder einfach nur die beeindruckende Natur genießen! <b>Ziel:</b> Snackpoint PRIESTEREGG <b>Level:</b> All   <b>Lehrer:</b> Daniel Ruppert und Annette <b>Tipp:</b> Festes Schuhwerk für alle empfohlen / Handtuch & Badesachen für die Eisbader	Fahrgemeinschaften Treffpunkt mama thresl zum Parkplatz Ullachtal
	10:00 - 11:15 Uhr	A ASTHANGA FÜR EINSTEIGER Kraftvolle und konzentrierte Bewegungen bringen Körper und Geist in Fokus. <b>Level:</b> Beginner   <b>Lehrer:</b> Daniel Rakusch	mama thresl think tank
PRIEST...	11:30 - 12:30 Uhr	B GESICHTSYOGA “Get the glow” – Training und Entspannung bringen Dein Gesicht zum Leuchten <b>Level:</b> All   <b>Lehrer:</b> Aleksandra	PRIESTEREGG BAD Ruheraum/Juche

● ASHTANGA ● VINYASA YOGA ● INSIDE FLOW YOGA ● FASZIEN YOGA ● YIN YOGA ● MEDITATION ● NIDRA YOGA ● BEAUTY YOGA

#### 4. YOGA MOUNTAIN DAYS / 02.-06.06.2024

		Location
PRIESTEREGG	11:00 - 12:15 Uhr  INSIDE FLOW "Vinyasa Flow on beat – lass Dich von der Musik durch die Asanas tragen". Zu moderner Musik werden Asanas in harmonischer Choreographie aufgebaut. <b>Level:</b> All   <b>Lehrerin:</b> Nina   <b>Musiker:</b> Marc Spieler	PRIESTEREGG BAD / Naturpool
	11:00 - 12:15 Uhr  BODY PRAYER Energetic Vinyasa Session mit Yoga, Kriya, Movement Meditation, dynamic & meditativem Flow, sound und Breath durch alle fünf Elemente: Erde, Wasser, Feuer, Luft und Äther. <b>Level:</b> All   <b>Lehrerin:</b> Christine   <b>Musikerin:</b> Sabine SoulJam	PRIESTEREGG Plattformen
	12.30 - 14:00 Uhr SNACKPOINT	PRIESTEREGG
PRIESTEREGG	14:00 - 15:15 Uhr  "EASY FLOW – fließe leicht und gelassen" Ein Flow, der Dich mit Energie und Spaß spielerisch in Handbalanceen bringt. <b>Level:</b> All   <b>Lehrerin:</b> Roberta   <b>Musiker:</b> Marc Spieler	PRIESTEREGG Naturpool
	14:00 - 15:00 Uhr  KRAFTVOLLER YOGAFLOW "silence within" Wir erkunden bekannte Asanas und neue Varianten – im Fokus unserer Erforschungstour stehen dabei unsere Körperseiten und Hüften. Unser Trip endet mit Atemübungen. <b>Level:</b> All   <b>Lehrer:</b> Daniel   <b>Musiker:</b> Marc Ruman	PRIESTEREGG Plattformen
	16:30 - 18:30 Uhr WIM HOF METHODE – ATMUNG & KÄLTE Die Wim Hof Methode ist eine Möglichkeit, zwei natürliche innere Kräfte anzuzapfen, Sauerstoff und Kälte. Dabei werden drei Säulen: Atmung, Kälte, Mindset kombiniert. (Möglichkeit bis zum Abendessen im PRIESTEREGG BAD zu bleiben) <b>Lehrer:</b> Daniel   <b>Level:</b> All	PRIESTEREGG BAD & Naturpool
MAMA THRESL	16:00 - 16:50 Uhr CORE BALANCE Power für Deine Körpermitte! Balance- und Stabilitätsübungen bringen Dich ordentlich zum Schwitzen ... <b>Level:</b> All   <b>Lehrer:</b> Peter	mama thresl think tank
	17:00 - 18:00 Uhr  YIN YOGA "Release and Relax" Loslassen, Entspannen und Wohlfühlen <b>Level:</b> All   <b>Lehrerin:</b> Aleksandra	mama thresl think tank
	19:15 & 19:45 Uhr Shuttle zum PRIESTEREGG	vor dem mama thresl
	20:00 Uhr ABENDESSEN HUWI'S ALM IM PRIESTEREGG – Variation vom Hut <b>Musiker:</b> Jay Frog	PRIESTEREGG
	23:00 & 0:30 Uhr Shuttle retour vom PRIESTEREGG zum mama thresl	

### Di. 04.06.

MAMA THRESL	07:00 - 08:00 Uhr WIM HOF METHODE – ATMUNG Atemmeditation mit Musik. Lerne hier die Kraft der Wim Hof Atmung. (Vorbereitung für das anschließende Eisbaden). <b>Level:</b> All   <b>Lehrer:</b> Daniel Ruppert	mama thresl Wohlfühlbereich
	08:00 - 09:00 Uhr WIM HOF METHODE – KÄLTE Eisbaden im Schwarzleobach. Lerne hier die Energie der Kälte beherrschen und nutzen. <b>Level:</b> All   <b>Lehrer:</b> Daniel Ruppert	Fahrgemeinschaften Treffpunkt mama thresl
	07:30 - 08:30 Uhr  GOOD MORNING HIPPS Frisch, beweglich und voller Energie mit einer Vinyasa Klasse in den Morgen starten. <b>Level:</b> All   <b>Lehrerin:</b> Roberta	mama thresl think tank
	07:30 - 08:30 Uhr  EARLY BIKE Starte Deinen Tag mit einer erfrischenden Tour auf dem Bike und genieße die Stille in der Meditation. <b>Level:</b> All   <b>Lehrer:</b> Peter & Flo	Treffpunkt vor dem mama thresl
PRIESTEREGG	06:30 - 07:15 Uhr  MEDITATION – FOCUS- HEALING Morgenmeditation in der Natur <b>Level:</b> All   <b>Lehrerin:</b> Renate	PRIESTEREGG Plattformen

#### 4. YOGA MOUNTAIN DAYS / 02.-06.06.2024

## Di. 04.06.

Location

PRIESTEREGG	07:45 - 08:30 Uhr	 YOGA MORNINGFLOW OPEN YOUR ♥ Öffne dein Herz für die Möglichkeiten des Tages. <b>Level:</b> All   <b>Lehrerin:</b> Annette	PRIESTEREGG BAD Plattformen
	07:45 - 08:20 Uhr	AQUA YOGA Große Wirkung durch die Kraft des Wassers. <b>Level:</b> All   <b>Lehrerin:</b> Renate	PRIESTEREGG BAD Himmelbecken
	07:30 - 11:00 Uhr	FRÜHSTÜCK	mama thresl
MAMA THRESL	10:00 - 11:15 Uhr	 ASHTANGA – lerne die klassische Abfolge kennen Ashtanga Yoga ist einer der besten Wege, Meditation in Bewegung zu erfahren. Die festgelegte Übungsreihenfolge erlaubt es den Übenden, tief in die Praxis einzutauchen. <b>Level:</b> All   <b>Lehrer:</b> Daniel Rakusch	mama thresl Wohlfühlbereich / Roof Top
	10:00 - 11:15 Uhr	 WARRIOR GODDESS FLOW Finde Deine Kraft, Dein Selbstbewusstsein und Deine Klarheit in einem, dynamischen, kraftvollen Flow. <b>Level:</b> All   <b>Lehrerin:</b> Christine   <b>Musik:</b> Sabine	mama thresl think tank
	10:00 - ca. 12:15 Uhr	E-BIKE TOUR ZUM ASITZ E-Bike Tour zum Asitz hoch mit Ziel über das Gipfelkreuz zum Speicherteich mit Möglichkeit zum "Eisbaden". Daniel erwartet Euch! <b>Level:</b> All   <b>Bike Guides:</b> Luki & Greta	mama thresl Treffpunkt Rezeption
	10:00 - ca. 15:30 Uhr	DER BERG RUFT – WALK & YOGA AM ASITZ Mit der Asitzgondel geht's hoch auf den Berg. Oben angekommen gibt es eine leichte Wanderung zum Asitz Gipfelkreuz über das Naturkino. Der Fokus liegt hierbei auf innere Dankbarkeit und Meditation. Genieße den weiten Blick über die Berge. <b>Level:</b> All   <b>Lehrerinnen:</b> Roberta, Renate, Annette, Peter & Aleksandra <b>Tipp:</b> Festes Schuhwerk, Badeanzug und kleines Handtuch einpacken, Eisbaden am Speichersee möglich!	mama thresl Treffpunkt Rezeption
	13:00 Uhr	TREFFPUNKT SPEICHERTEICH ASITZ Alle treffen sich beim oberen Speicherteich am Asitz. Gemeinsamer "ENERGIE – NATURE – MOUNTAIN FLOW" <b>Level:</b> All   <b>Lehrerinnen:</b> Renate & Roberta   <b>Musik:</b> Marc Spieler & Jay Frog & Marc Ruman	Speicherteich
	mittags	LUNCH BOX vom mama thresl to go	
MAMA THRESL	16:30 - 17:15 Uhr	 YOGA NIDRA – I'm only here for SAVASANA Erlebe eine tiefe und bewusste Entspannung, die Dich nach einem erfüllten Tag in eine Welt der Ruhe und Regeneration entführt. <b>Level:</b> All   <b>Lehrerin:</b> Aleksandra	mama thresl Wohlfühlbereich
	16:30 - 17:30 Uhr	 YIN YOGA Loslassen und auflösen – Lasse Deinen Tag entspannt ausklingen. <b>Level:</b> All   <b>Lehrerin:</b> Nina	mama thresl think tank
	18:45 - 19:45 Uhr	Talk im "think tank" mit Renate & Ihrem Team Gemeinsam schauen wir uns "MIND SET – ZIELSETZUNG – FÄHIGKEITEN UND LEBENSKRAFT" an. Sichtweisen und Erfahrungen aus dem Leben von Huwi & Renate	mama thresl think tank
	20:00 Uhr	SCHMANKERLMARKT <b>Musiker:</b> Live DJ Event	mama thresl

## Mi. 05.06.

MAMA THRESL	06:45 - 07:45 Uhr	WIM HOF METHODE – ATMUNG Lerne hier die Kraft der Wim Hof Atmung als Vorbereitung für das Eisbaden. <b>Level:</b> All   <b>Lehrer:</b> Daniel Ruppert	mama thresl Wohlfühlbereich
	07:30 - 08:30 Uhr	 YOGA & FASZIEN Belebe mit diesem VINYASA FLOW Deine Faszien, setze neue Reize und steigere Dein Wohlbefinden und Körpergefühl. <b>Level:</b> All   <b>Lehrerin:</b> Annette	mama thresl think tank

 ASHTANGA 
  VINYASA YOGA 
  INSIDE FLOW YOGA 
  FASZIEN YOGA 
  YIN YOGA 
  MEDITATION 
  NIDRA YOGA 
  BEAUTY YOGA

#### 4. YOGA MOUNTAIN DAYS / 02.-06.06.2024

			Location	
THRESL	07:30 - 08:30 Uhr	EARLY BIKE Starte Deinen Tag mit einem erfrischenden Morgenerwachen auf dem Bike. <b>Level:</b> All   <b>Lehrer:</b> Peter & Flo	Rezeption mama thresl Treffpunkt	
	PRIESTEREGG	06:30 - 07:15 Uhr 	MEDITATION – FOCUS – INTENSION ANKER Setze Dir deinen Anker! <b>Level:</b> All   <b>Lehrerin:</b> Renate	PRIESTEREGG Plattformen / BAD
		07:45 - 08:30 Uhr 	MORNING GLOW Fließe durch die ruhige und entspannte Klasse, bringe Deinen ganzen Körper in Bewegung für Dein Strahlen von Innen! <b>Level:</b> All   <b>Lehrerin:</b> Roberta	Plattformen/ PRIESTEREGG BAD
	07:45 - 08:20 Uhr	AQUA YOGA Durch den Wasserwiderstand wird die Muskelarbeit verstärkt, die Gelenke werden geschont und die Durchblutung des Gewebes gesteigert. Spüre die Kraft und Energie des Wassers. <b>Level:</b> All   <b>Lehrerin:</b> Renate	PRIESTEREGG BAD Himmelbecken	
	07:30 - 11:00 Uhr	FRÜHSTÜCK	mama thresl	
MAMA THRESL	9:00 - 12:30 Uhr	WASSERFALLWEG Abfahrt nach Lofer für eine kurze Wanderung am Wasserfallweg. Eisbäder mit atemberaubenden Panorama und sagenhafter Natur Rückkehr ca 13:00 Uhr im PRIESTEREGG <b>Level:</b> All   <b>Lehrer:</b> Daniel Ruppert   <b>Begleitung:</b> Renate & Greta	Treffpunkt mama thresl Rezeption	
	10:00 - 11:15 Uhr 	ASANA RAVE Yoga kann auch laut; moderne Beats tragen Dich durch einen kraftvollen, dynamischen Vinyasa Flow. <b>Level:</b> Medium Advanced   <b>Lehrer:</b> Daniel Rakusch	mama thresl think tank	
	11:30 - 12:45 Uhr	WORKOUT Mit Ausdauerintervallen treiben wir unseren Puls nach oben und trainieren dazu noch Beine, Po, Arme, Schultern, Bauch und Rücken – Dein Herzkreislaufsystem und Deine Muskulatur werden es Dir danken! Let's sweat together! <b>Level:</b> All (ist schon a bissal anstrengend)   <b>Lehrer:</b> Peter	mama thresl think tank	
PRIESTEREGG	11:00 - 12:15 Uhr 	VINYASA MOUNTAIN FLOW "Schöne geführte Yogapraxis inmitten der Natur". Entdecke Deine innere Ruhe und Stärke. <b>Level:</b> All   <b>Lehrerin:</b> Roberta   <b>Musiker:</b> Marc Ruman	PRIESTEREGG Plattformen	
	11:00 - 12:15 Uhr 	"SLOW" FLOW Komme in's fühlen durch langsame und fließende Bewegungen FEEL YOUR BODY <b>Level:</b> All   <b>Lehrerin:</b> Nina   <b>Musiker:</b> Marc Spieler	PRIESTEREGG BAD Naturpool	
	11:00 - 12:00 Uhr 	GESICHTSYOGA Trainiere und entspanne Deine Gesichtsmuskulatur – Anti Aging pur <b>Level:</b> All   <b>Lehrerin:</b> Aleksandra	PRIESTEREGG BAD Ruheraum / Juche	
	12:30 - 14:00 Uhr	SNACKPOINT PRIESTEREGG		
PRIESTEREGG	14:00 - 15:00 Uhr 	STRETCH & RELAX FLOW Atmen, fließen und genießen! Lass Körper, Geist und Seele "eins" werden. Verbinde Dich mit Dir und der Musik an diesem wunderbaren Ort. <b>Level:</b> All   <b>Lehrerin:</b> Annette   <b>Musik:</b> Marc Spieler	PRIESTEREGG Naturpool	
	14:00 - 15:00 Uhr	INTUITION – FREUDE – BEWEGUNG – LEBEN Genieße eine Yoga "FREESTYLE" Stunde mit Renate <b>Level:</b> All   <b>Lehrerin:</b> Renate   <b>Musiker:</b> DJ Jay Frog	PRIESTEREGG Plattformen	
MAMA THRESL	16:30 - 18:00 Uhr	ALIGNMENT Die gesunde Ausrichtung des Körpers im Yoga Asanas genau und richtig praktizieren. Gönn Deinem Körper eine therapeutische Erfahrung mit feinen Adjustment und wohltuender Entspannung. <b>Level:</b> All   <b>Lehrerin:</b> Nina	mama thresl think tank	
	16:30 - 17:30 Uhr	BLIND MOVEMENT "trust yourself" Eine besonders feinfühligke Stunde mit allen Sinnen. Sei bei Dir – spüre Dich und vertraue Dir. <b>Level:</b> All   <b>Lehrer:</b> Peter	mama thresl Wohlfühlbereich	

#### 4. YOGA MOUNTAIN DAYS / 02.-06.06.2024

		Location
19:15 - 19:45 Uhr	Shuttle zum PRIESTEREGG	
20:00 Uhr	ABENDESSEN HUWI'S ALM Schmankerl aus der PRIESTEREGG-Küche Abschlussparty mit Live DJs	
23:00 - 00:30 Uhr	Shuttle retour vom PRIESTEREGG zum mama thresl	

### Do. 06.06.

MAMA THRESL

07:15 - 08:15 Uhr	 TIME TO SAY GOODBYE Wir lassen gemeinsam die YOGA MOUNTAIN DAYS ausklingen. <b>Level:</b> All   <b>Lehrerinnen:</b> Annette, Renate, Roberta   <b>Musiker:</b> Marc Ruman oder	mama thresl think tank
08:30 - 09:30 Uhr	 TIME TO SAY GOODBYE Wir lassen gemeinsam die YOGA MOUNTAIN DAYS ausklingen. <b>Level:</b> All   <b>Lehrerinnen:</b> Annette, Renate, Roberta   <b>Musiker:</b> Marc Ruman	mama thresl think tank
07:30 - 11:00 Uhr	FRÜHSTÜCK und CHECK OUT	

Änderungen sind vorbehalten und werden tagesaktuell mitgeteilt.