



**Tageskosten Yoga:** €60

Anmeldung über das  
Sivananda Yoga Seminarhaus

**Unterbringung & Verpflegung**

Einzelzimmer: 105,-€

Doppelzimmer: 80,-€

Mehrbettzimmer 3-5 Betten: 70,-€

Preise inklusive Mehrwertsteuer.  
Kurtaxe von 1,- € pro Tag vor Ort.

## SIVANANDA YOGA SEMINARHAUS

seit 1998

Gründer: Swami Vishnudevananda  
Bichlach 40, 6370 Reith bei Kitzbühel,  
Tirol, Österreich

[tyrol-reception@sivananda.net](mailto:tyrol-reception@sivananda.net)

Tel. +43 5356 67 404

WhatsApp: +43 664 75486334

[www.sivananda.at](http://www.sivananda.at)

**YOGA & WELLNESS  
IM BIOHOTEL  
GRAFENAST,  
PILL, TIROL**

**19. APRIL - 3. MAI 2024**

# BIOHOTEL GRAFENAST

- Gemütliche Zimmer im alpinen Stil
- Klassische und ayurvedische Massagen
- Waldsauna, Dampfbad
- Garten mitsamt solarbeheiztem Außenpool
- Ökologisch ausgestattete Zimmer mit Vollholzmöbeln, durchdachten Schlafsystemen, Dinkelpölstern und Lerchenholzböden.
- Täglich werden zwei vegetarische, vollwertige und ausgewogene Mahlzeiten nach yogischen Prinzipien im Büffetstil serviert. 100 % Bio aus lokaler Landwirtschaft.
- Ganztägig Teebar.

*Sehnsucht nach  
Stille, Wärme und  
Geborgenheit*

# YOGA - WELLNESS UND ENTSPANNUNG

## YOGA AND MEDITATION

Entspannung und neue Kraft in sanften Yogastunden.  
Besinnliches Zusammensein bei Meditationen, Singen und gelegentlichen Vorträgen.  
Zwei erfahrene Yogalehrer des Seminarhauses werden Euch begleiten.



## GRAFENAST

Vom Hotel aus bietet sich ein atemberaubender Panoramablick auf das Inntal. Inmitten der Tiroler Berge gelegen, vermittelt es ein frisches, alpines Gefühl und erfüllt die Sehnsucht nach Ruhe, Wärme und Komfort.



## THEMEN

Yoga, Wellness & Entspannung  
Yoga Body Check  
Yoga und Bergzauber  
Yoga für eine flexible Wirbelsäule  
Meditation - Innere Balance erfahren  
Aktive Entspannung und Stressreduktion  
Yoga-Lifestyle

## ENTSPANNTER TAGESABLAUF

6.30–7.30 Uhr Meditation, Mantras, Vortrag  
8.30–10.00 Uhr Asanas & Pranayama  
10.30 Uhr Vegaratischer Bio-Brunch  
11.30 –16.00 Uhr Freizeit, Spaziergänge, gelegentlich Vorträge, Sauna & Behandlungen  
16.00–17.30 Uhr Asanas & Pranayama  
18.00 Uhr Vegetarisches Bio-Bufferet  
19.30–20.30 Uhr Meditation, Mantras, Vortrag