

**YOGA RETREAT**  
by  
**Moni Brachmayer–Jauk**



**09. – 12. Okt 2025**  
**Villa Alma St. Gilgen**

# A lakeside story: Flow to the beat of your heart!

---

Dieses YogaRetreat feiert das Leben in all seinen Facetten. In unseren Hatha-Vinyasa-Stunden fließen wir im Rhythmus der Musik bzw. eines bestimmten Songs! Nachdem wir die Main-Asanas sorgfältig aufgebaut und geübt haben, bauen wir die einzelnen Elemente zu einem wunderschönen Flow zusammen. Wir fließen durch die Asanas und singen den Song mit unserem Körper! Wir lassen uns von unserem Atem führen, aber vom Rhythmus der Musik verführen, denn Musik öffnet unsere Herzen und gibt uns Zugang zu ungeahnten Gefühlen ...

# TAG 1

# DONNERSTAG

## PROGRAMM

---

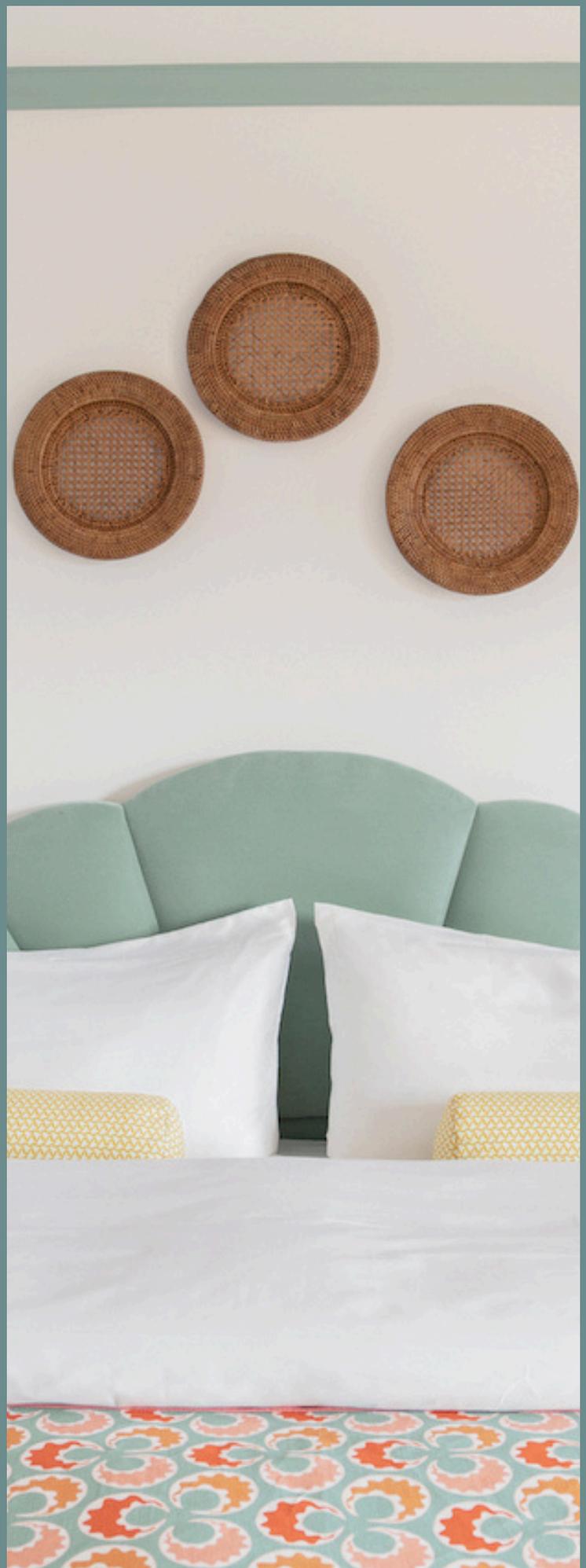
ab 13:00 Anreise

16:30–18:00

Get together & move!  
Ankommen. Kennenlernen.  
Bewegen. Welcome Yoga

18:30

Light Dinner



# TAG 2

# FREITAG

## PROGRAMM

---

8:30 – 10:00

Open your heart!

Der Sunrise Flow mit Fokus  
auf Herz | Brustkorb-Öffnung

10:00–11:00

Frühstück

11:00–16:00

Den Tag genießen:  
Entspannen & Saunieren,  
Spazieren & Erkunden

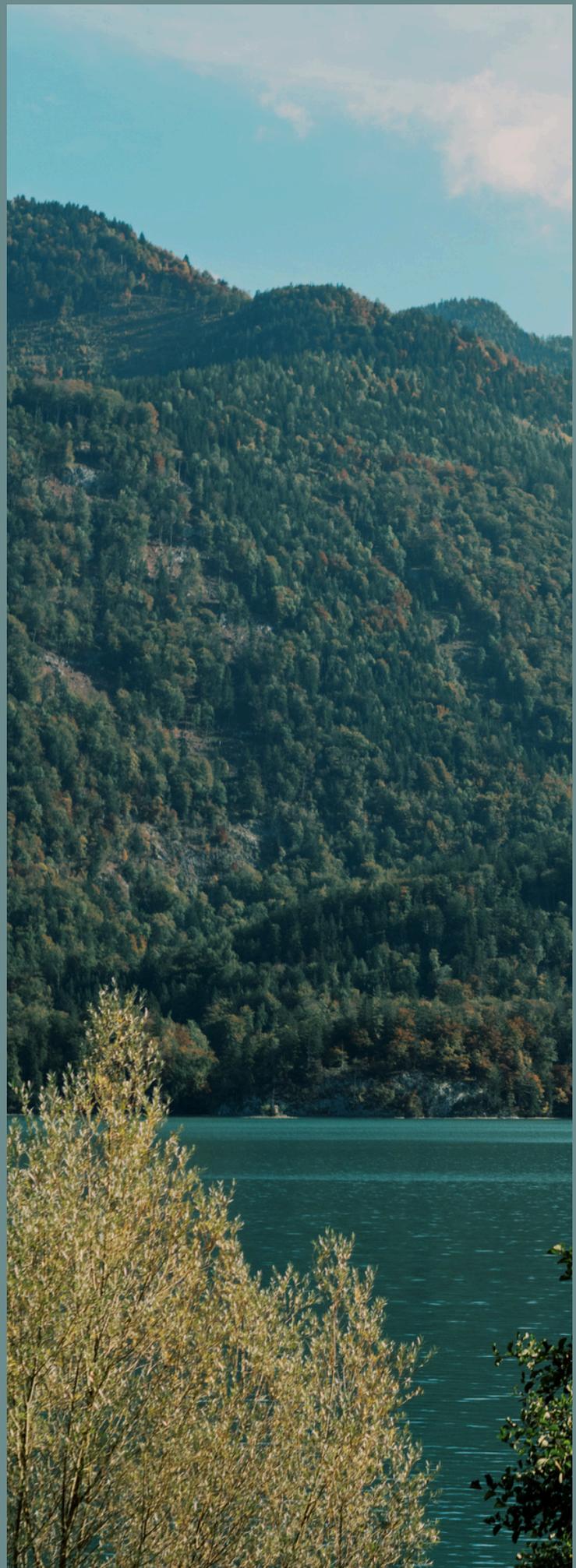
17:00–18:30

Find your Balance!

Der Abend – Flow mit Fokus  
auf kraftvolle Beine & Balance

19:00

Sharing Dinner



# TAG 3

# SAMSTAG

## PROGRAMM

---

8:30–10:00

Hips like honey!

Ein Yoga Flow mit Fokus auf  
Hüft – Öffnung

10:00–11:00

Frühstück

11:00–16:00

Den Tag genießen:  
Entspannen & Saunieren,  
Spazieren & Erkunden

17:00–19:00

Flow to the Beat of your  
heart!

19:30

3-Gang Dinner



# TAG 4

# SONNTAG

## PROGRAMM

---

8:30–10:00

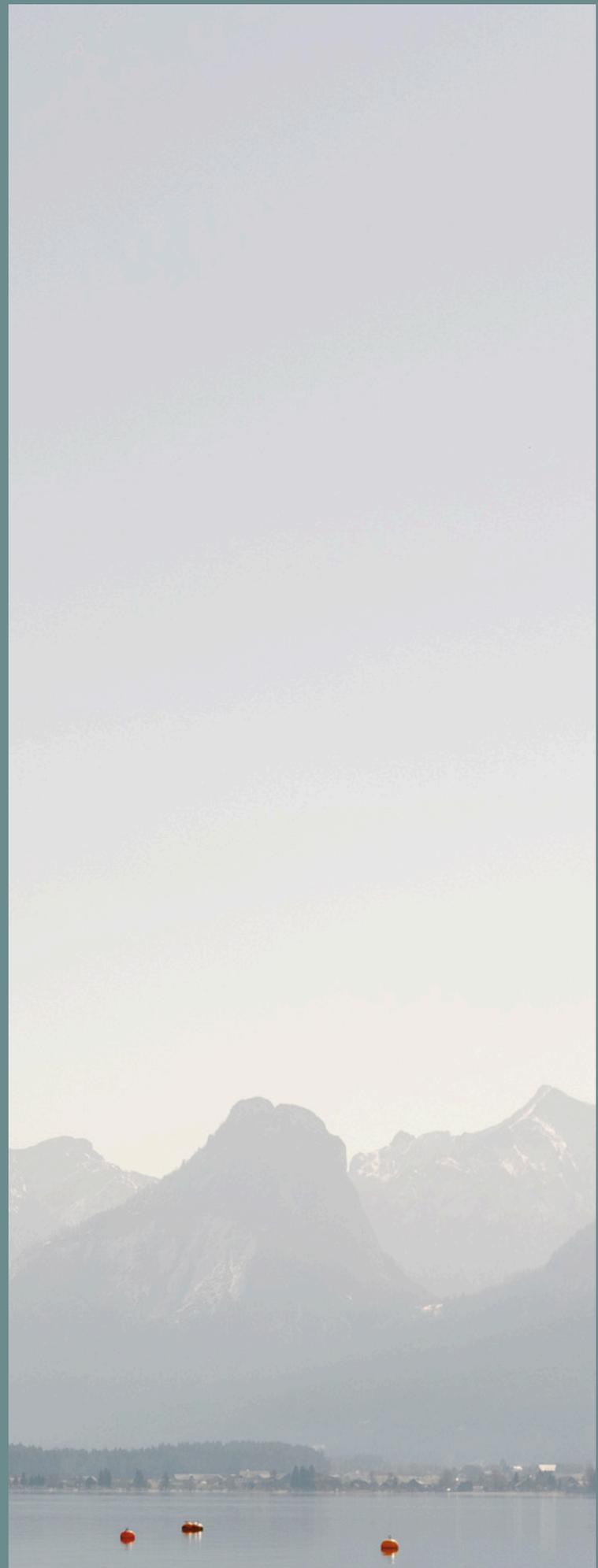
Good bye Yoga & hug Asanas!  
Ein sanfter Morgen Flow der  
uns fit für die Heimreise macht

10:00–11:00

Frühstück

11:00

Check-out und Abreise



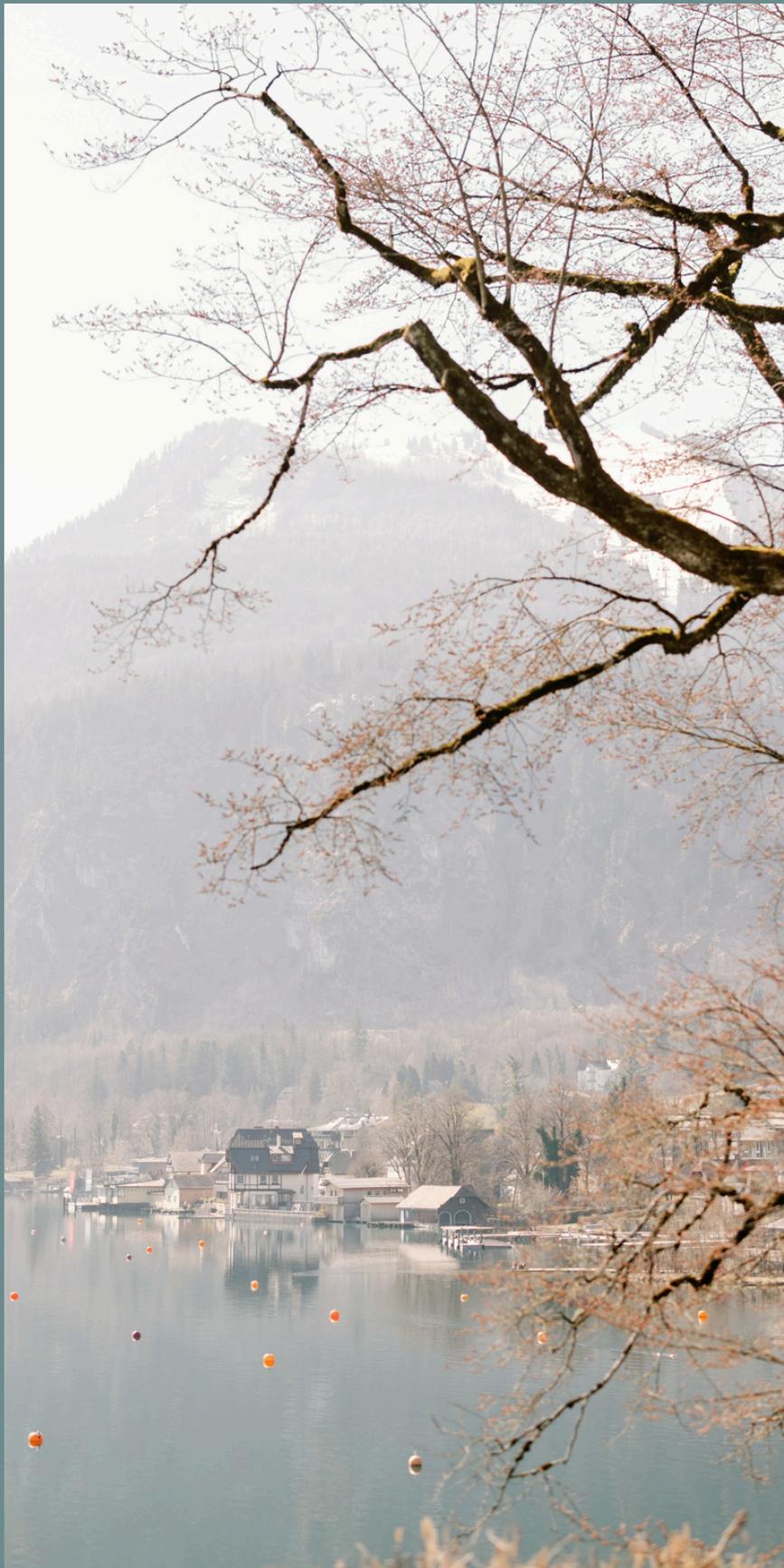
# MONI BRACHMAYER-JAUK

“Das Leben hat mich vor vielen Jahren vom Interesse an den buddhistischen Lehren und einer Suche nach dem Sinn & Zweck meines Daseins zum Yoga geführt. All meine sehr unterschiedlichen Ausbildungen bereichern mich, denn Yoga ist vielseitig und für mich einfach nur pure Lebensfreude.

Seit über 10 Jahren unterrichte ich nun schon Yoga. Dabei ist es mir besonders wichtig, meine YogiNis dabei zu unterstützen, den Fokus auf das Positive zu lenken, die schönen Dinge zu genießen und sich diesen Genuss aber auch aus ganzem Herzen zu erlauben.”

–Moni Brachmayer–Jauk  
Hatha–Vinyasa Yoga Lehrerin





## PREISE

### **DONNERSTAG – SONNTAG**

3 Nächte volles Programm:

€ 640,- pP im DZ

€ 780,- pP im EZ

### **FREITAG oder SAMSTAG TAGESTICKET**

Für erfahrene Yogis, die  
ihre Praxis verfeinern und  
vertiefen möchten

all day: €145,- pP

Packages auch als Gutschein buchbar!  
[hello@villaalma.at](mailto:hello@villaalma.at) | 0664 240 3000

\*vegetarisches Retreat  
\*exklusive Getränke

# FLOW TO THE BEAT OF YOUR HEART

Yoga Retreat | 09–12 Oktober 2025

DO	ab 13:00	Anreise und Check-in
	16:30–18:00	Get together & move!
	18:30	Light Dinner
FR	8:30–10:00	Open your heart
	10:00– 11:00	Frühstück
	11:00–16:00	Den Tag genießen
	17:00–18:30	Find your Balance
	19:00	Sharing Dinner
SA	8:30–10:00	Hips like honey
	10:00– 11:00	Frühstück
	11:00–16:00	Den Tag genießen
	17:00–19:00	Flow to the beat of your heart
	19:00	3 Gang Dinner
SO	8:30–10:00	Good bye & hug Asanas
	10.00–12:00	Frühstück & Check-Out

