



# HARVEST OF THE HEART

YOGA RETREAT | VILLA ALMA

25–27 September 2026

Ich bin Karin und wohne in St. Gilgen.  
Während eines starken Umbruchs, entdeckte ich meine Liebe zu Spiritualität, Gesundheit und Yoga. Regelmäßig halte ich Kurse zu Yoga & Meditation und darf damit viele Menschen in meinem Umfeld inspirieren.

Zu meinen Stärken gehören das Fühlen und Spüren. Raus aus dem Kopf und rein mitten ins Herz. Meine Sinne sind hochsensitiv und dementsprechend leite ich die Yogaübungen in meinen Sessions intuitiv an. Jede Yoga-Einheit ist individuell und einzigartig. Ein Kunstwerk eben, so wie du und ich.



**KARIN HEITZENBERGER**

# FREITAG

---

## PROGRAMM

Individuelle Anreise

**15:00**

Alkoholfreier Welcome-Drink

**15:30–16:30**

Vorstellungsrunde und  
Dankbarkeitsritual (inkl.  
Techniken um Dankbarkeit zu  
leben)

**17:30 bis 19:30**

Relax-Yoga, Brain Gym®  
und Meditation “Grateful” sowie  
abschließende Feedback-Runde

**20:00**

2 Gang Dinner

# SAMSTAG

---

**8:00–9:30**

Hormon-Yoga, Brain Gym®  
und Meditation  
„Bedingungslose Liebe“

**9:30–10:30**

Frühstück

**11:00–12:00**

Impulsvortrag zu Imaginieren  
und Manifestieren

**14:30–15:30**

„Bild der Fülle“ gestalten

**17:00–18:30**

Relax-Yoga, Brain Gym®  
und Meditation “Fülle” sowie  
abschließende Feedback-Runde

**19:30**

Dinner

# SONNTAG

8:00-10:00

Hormon-Yoga, Brain Gym®  
und Meditation "Dankbarkeit"  
sowie Abschlussrunde inkl.  
Dankbarkeits-Ritual  
Verabschiedung

10:00-11:00

Frühstück & Abreise

FREITAG - SONNTAG  
TAGESTICKET

€290,- pP

SAMSTAG TAGESTICKET

€155,- pP

INKLUSIVE ÜBERNACHTUNG  
2 Nächte volles Programm:

€490,- pP im Doppelzimmer

€640,- pP im Einzelzimmer

# PREISE

[hello@villaalma.at](mailto:hello@villaalma.at)

\*Getränke im Preis nicht inkludiert

Bitte bei Buchung um Bekanntgabe  
etwaiger Unverträglichkeiten.