



IMPULSHOTEL

PROGRAMM

*Yoga & Fasten - dein IMPLUS Retreat zum Wohlfühlen
SO, 22. bis MI, 25. Februar 2026*

by Daniela Baumgartner

SONNTAG

22.02.

- 13:00 Uhr - Ankommen & Treffen im Foyer
- ab 13:30 Uhr - gemeinsames Mittagessen & Kennenlernen
- ab 15:00 Uhr - "Check IN" in dein Impulszimmer
- 17:00 Uhr - Impulsvortrag "Intervallfasten" von Daniela
- 19:00 Uhr - Detox Yoga Flow mit Daniela
- gemütlicher Ausklang

MONTAG

23.02.

- 7:00 Uhr - Soft Morning Yoga mit Daniela
- danach gemeinsames Vital-Frühstück
- Zeit für SPA & Wellness oder andere Hotel-Aktivitäten
- 13:00 Uhr - IMPLUS Yoga Flow mit Daniela
- danach gemeinsames Mittagessen
- Zeit für SPA & Wellness oder andere Hotel-Aktivitäten
- 19:00 Uhr - sanfte Abend-Yogaeinheit mit Daniela
- gemütlicher Ausklang

DIENSTAG

24.02.

- 7:00 Uhr - Soft Morning Yoga mit Daniela
- danach gemeinsames Vital-Frühstück
- Zeit für SPA & Wellness oder andere Hotel-Aktivitäten
- 13:00 Uhr - Vinyasa Yoga Flow mit Daniela
- danach gemeinsames Mittagessen
- Zeit für SPA & Wellness oder andere Hotel-Aktivitäten
- 19:00 Uhr - Yin Yoga mit Daniela
- 19:15 Uhr - Self Care - einfache Techniken aus der Thai Massage
- gemütlicher Ausklang

MITTWOCH

25.02.

- 8:00 Uhr - Good Bye Yogaflow & Meditation mit Daniela
- danach gemeinsames Vital-Frühstück
- "Check OUT" bis 11:00 Uhr (Verlängerung auf Anfrage)

Ich freue mich auf eine wertvolle Zeit mit Dir.

Daniela