

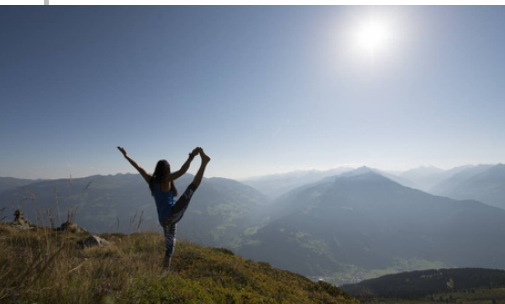


# The Stress.Less Retreat

*Yoga, Wandern & Wellness*

*Donnerstag, 19. bis Sonntag, 22. Juni 2025*

*im 4\* Superior Hotel Wöschlerhof, Uderns im Zillertal / Tirol*



## Retreat.Highlights

NEUE ENERGIE & KRAFT TANKEN



SEELE BAUMELN LASSEN



GENUSS- & GAUMENFREUDEN



TIEFE ENTSPANNUNG ERLEBEN



DIE INNERE MITTE FINDEN



NATUR PUR,  
MITTEN IN DEN BERGEN



Lust auf eine Auszeit,  
die Dein Yoga Herz hüpfen,  
Deine Augen leuchten und  
Deine Seele baumeln lässt?

DANN KOMM MIT UNS INS ZILLERTAL!

Das familiengeführte 4\*S Hotel Wöschertal  
in Uderns steht für Tradition und Moderne,  
mit einem der exklusivsten Wellness-Angeboten,  
gemütlichen Zimmern & traumhaften Ausblicken.

Lass uns gemeinsam mitten in Tirol unsere innere  
Balance auf und abseits der Yogamatte finden!

Die schönsten Ecken der Zillertaler Alpen erkunden  
und dann einige Momente später im Pool unter  
wolkenlosem Himmel so richtig blau machen.

Wir treffen uns morgens vor dem Frühstück  
für eine belebende Yoga-Einheit,  
während wir es abends gemütlich ausklingen lassen.



## Yoga. Wandern. Wellness

Die ideale Kombination um in Einklang  
mit sich selbst zu kommen und  
die richtige Balance zu finden.

### Yoga

SCHENKT LEBENSFREUDE,  
ENERGIE UND KRAFT.

### Wandern

UND ZEIT IN DER NATUR SCHENKEN  
ACHTSAME ERLEBNISSE.

### Wellness

SCHENKT TIEFE ENTSPANNUNG  
UND INNERE RUHE.

Freu Dich auf ein Yoga-Programm,  
das **Körper, Geist und Seele** gut tut!



# Die.Location

## 4 Sterne Superior

*Rücken an den weichen Polster lehnen,  
Beine anwinkeln und das Buch lesen,  
das Du dir schon lange vorgenommen hast. Endlich!*

Die Zimmer und Suiten im Wöschlerhof sind einzigartig. Neben viel Holz und Stein aus der Zillertaler Natur spielt Luxus und Komfort eine wichtige Rolle.

Bestehendes trifft auf Neues. Die Tradition lebt in den stillen Materialien. Der Stil ist schlicht, elegant und modern. So sind die Zimmer und Suiten im Wöschlerhof. Sie wurden ganz harmonisch gestaltet, damit Du Dich hier wie Zuhause fühlst.

Rund um das Hotel findest Du Liegewiesen zum Entspannen und Sonnen, sowie besondere Ruhezone beim Naturbadeteich mit Self-Service Poolbar.

Im Wöschlerhof spürst Du die Zillertaler Gastfreundschaft wie nirgendwo sonst. Lass Dich fallen & genieße Deinen Aufenthalt.

PS: Auch Hunde sind herzlich willkommen!



[www.woescherhof.com](http://www.woescherhof.com)



# Yoga. Wandern. Wellness Retreat

*Zillertal, 19. - 22. Juni 2025*



[www.woescherhof.com](http://www.woescherhof.com)

## Kulinarik.Küche

*Immer schön dem Gaumen nach!*

Hier wirst du von morgens bis abends mit kulinarischen Leckereien verwöhnt - traditionelle Tiroler Delikatessen, aromatische mediterrane Gerichte und brandneue Kreationen aus der ganzen Welt. Sorgfältig ausgewählte Produkte vom hoteleigenen Bauernhof werden neu interpretiert. Freue Dich auf die **Genießerhalbpension** inklusive einem himmlischen Frühstücksbuffet, Genießerbuffet am Nachmittag mit warmen Snacks, sowie einem 5-Gänge-Menü am Abend.

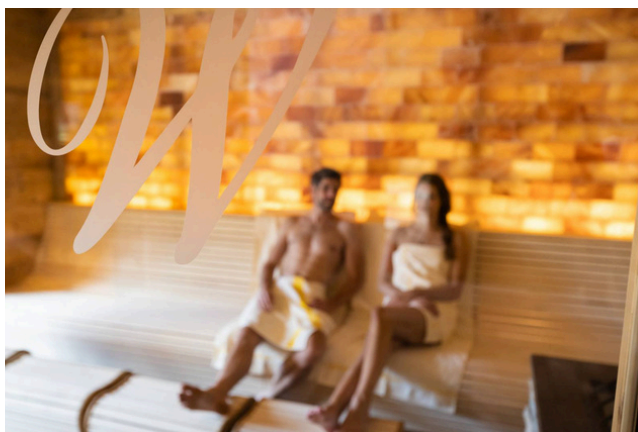
## SPA. Wellness

*Tauche ein in das Entspannungsland...*

**Saunadörfel:** Wild romantisch, im Tiroler Stil eingerichtet, mit klassischer Sauna, Bio-Zirbensauna, Almkrauterstadl, Dampfbad, Infrarot Kabine, Erlebnis-Kneipp-Weg und beheizten Wasserbetten in der Ruhestube.

**Rooftop Wellness** (adults only): mit Finnischer Eventsauna, Finnischer Salzsolesauna, Dampfbad, Plauderlounge und **NEU! LUXURIÖSEM SKY-INFINITY POOL.**

Innen- und Außenschwimmbad (ganzjährig auf 33°C beheizt). Naturbadeteich und Beautybereich mit traumhaften Massagen und Kosmetikanwendungen (gegen Aufpreis).





**Andrea Margreiter**

Dipl. Entspannungstrainerin  
Int. Yoga-Teacher  
*Multi-Style*  
Dipl. Human-Energetikerin

## *Die Retreat-Leiterinnen*

**Lisa Pedersen**

Int. Yoga-Teacher  
*Vinyasa, Yin & Budokon*  
Reiki Lehrerin  
Astrologin  
Schamanische Heil-,  
Bewusstseins- und Ritualarbeit



# The Stress.Less Retreat

## *Yoga, Wandern & Wellness*

*Donnerstag, 19. bis Sonntag, 22. Juni 2025*

### ENTHALTENE LEISTUNGEN:

3 x Übernachtungen im Wohlfühlzimmer oder in einer Suite  
3 x Wöschler's 3/4 Genießerhalbpension (*Frühstück, Nachmittagsjause, Abendessen*)  
Zugang zum Innen- & Außenpool, Naturbadeteich, Sauna - & Wellnessbereich  
Wellnesskorb mit flauschigem Bademantel und Badetuch  
täglich geführte Saunaaufgüsse in der Eventsauna  
kostenloser Fahrradverleih (E-Bikes gegen Aufpreis)

**INKL. täglicher YOGA- & MEDITATION EINHEITEN** laut Programm  
(*Traditionelles Hatha Yoga, Vinyasa Flow, Yin Yoga, Yoga Nidra*)  
**Sinnes.Wanderung & Berg.Meditation - KLEIN TIBET**  
**FEUERSCHALE & BIER-TASTING**

IM DOPPELZIMMER

€ 780,-

IM EINZELZIMMER

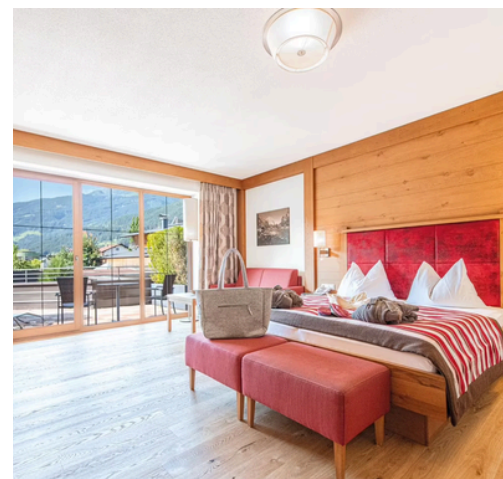
€ 795,-

Preis pro Person, exkl. Anreise, exkl. Ortstaxe € 2,60 p.P./Nacht

### MÖGLICHKEIT ZUR VERLÄNGERUNG:

im DZ € 165,00 p.P./ pro Nacht | im EZ € 170,00 p.P./ pro Nacht

Wir empfehlen außerdem eine Reise- und Stornoversicherung abzuschließen.



**ANFRAGEN & BUCHEN**  
[www.yoga-retreats.at](http://www.yoga-retreats.at)



# The Stress.Less Retreat

## *Yoga, Wandern & Wellness*

*Donnerstag, 19. bis Sonntag, 22. Juni 2025*

### PROGRAMM

#### **DONNERSTAG, 19. JUNI 2025**

**Individuelle ANREISE** zum 4\*S Hotel Wöscherhof, Uderns / Zillertal  
ab 15.00 Uhr - Zimmer-Check-In (frühere Anreise möglich, Wellnessbereich inkl.)

17.00 bis 18.30 Uhr - **Welcome Circle** mit Andrea & Lisa

**BE HERE, BE NOW** - Vinyasa Flow mit Lisa

19.30 Uhr - Get Together Cocktail & Gemeinsames Abendessen

#### **FREITAG, 20. JUNI 2025**

08.00 bis 09.30 Uhr - **ROOT DOWN, RISE UP** - Hatha Yoga mit Andrea

bis 10.30 Uhr - Frühstück & anschließend freie Zeit für Dich

13.30 bis 16.30 Uhr - Nachmittagsjause

17.00 bis 18.30 Uhr - **BREATHE and FLOW** - Vinyasa to Yin Yoga & Aroma Yoga Nidra mit Lisa

19.30 Uhr - Gemeinsames Abendessen

21.00 Uhr - gemeinsames **BEER TASTING & FEUERSCHALE**

*Alle Einheiten kannst Du optional besuchen.  
Gestalte Deine Zeit im Retreat ganz so, wie es Dir gefällt.  
Programm Änderungen vorbehalten.*

[WWW.YOGA-RETREATS.AT](http://WWW.YOGA-RETREATS.AT)



# The Stress.Less Retreat

## *Yoga, Wandern & Wellness*

*Donnerstag, 19. bis Sonntag, 22. Juni 2025*

### PROGRAMM

#### **SAMSTAG, 21. JUNI 2025**

bis 10.30 Uhr - Frühstück

**KLEIN TIBET** - Sinneswanderung & Bergmeditation\*

anschließend freie Zeit für Dich

bis 16.30 Uhr - Nachmittagsjause

16.00 bis 17.00 Uhr - **RELEASE & RELAX** - Yin Yoga & Myofascial Release mit Lisa

19.30 Uhr - Gemeinsames Abendessen

#### **SONNTAG, 22. JUNI 2025**

08.00 bis 09.30 Uhr - **RISE & SMILE** - sanftes Yoga & QiGong mit Andrea

bis 10.30 Uhr - Frühstück

11.00 Uhr Check-out\*\*

\* OPTIONAL UND AUF EIGENE GEFAHR.

Wir sind KEINE staatlich geprüften Wanderführer und übernehmen keine Verantwortung für die Wanderung.

\*\* LATE-CHECK-OUT

NICHT im Zimmer, aber INKL. SPA kostenlos! exkl. Nachmittagsjause

\*\*\* VERLÄNGERUNGSNACHT

Preis im DZ € 165,00 p.P./ pro Nacht | Preis im EZ € 170,00 p.P./ pro Nacht exkl. Ortstaxe

*Alle Einheiten kannst Du optional besuchen.*

*Gestalte Deine Zeit im Retreat ganz so, wie es Dir gefällt.*

*Programm Änderungen vorbehalten.*

[WWW.YOGA-RETREATS.AT](http://WWW.YOGA-RETREATS.AT)