



Yoga & Massage & Reiten

Sonntag, 03.05. - Freitag, 08.05.26

Dienstag, 23.06. – Sonntag, 28.06.26

Yoga vereint Körper, Geist und Seele in einer harmonischen und ganz natürlichen Weise.

Positive Auswirkungen sind schon nach kurzer Zeit in allen Lebensbereichen spürbar.

Im Yogaraum mit seiner wunderbaren Aussicht auf die gegenüberliegenden Dolomiten fällt uns das Üben besonders leicht. Auch die feine Energie dieses Ortes unterstützt uns in vielerlei Hinsicht in unserer Praxis:

Achtsamkeit und Präsenz vertiefen sich, Atmung und Bewegung fließen harmonisch. Wohlbefinden, Lebensfreude und eine tiefgehende Entspannung werden spürbar. Wunderbar ergänzt wird das gemeinsame Praktizieren von Yoga durch Meditation und Atemübungen.

Reiten, Wohnen und Speisen am Flachenhof

Gesundes Mobilisieren von Mensch & Pferd – durch Bodenarbeit, Angstabbau, Kräftigen, Neues Ausprobieren, Reitunterricht am Platz und, wenn gewünscht, Einzelstunden sowie Ausritte in die, mit vielen Ausblicken gesegnete, Rittner Landschaft. Was verbindet diese beiden Themen, Yoga & Reiten? Um das LEBEN von Menschen und Tieren so zu gestalten, dass beide davon profitieren, ist es wichtig im Einklang mit Körper, Geist und Seele zu sein. Yoga ist der perfekte Weg, um sich selbst besser kennenzulernen und den Pferden ehrlich gegenüberzutreten. Unser Yogaraum kann sechs Personen inkl. Referentin optimalen Raum geben. Zwei Ferienwohnungen verfügen über je ein Bad und sind mit je zwei Zimmern ausgestattet, diese können einzeln oder zu zweit belegt werden. Bei freien Kapazitäten kann auch eine Begleitperson dabei sein, die nur Unterkunft und Verpflegung genießt (ohne Yoga/Reiten/Massage). Unsere Speisen werden, wo möglich mit regionalen und biologischen Produkten, mit viel Liebe zubereitet. In unserer Gaststube, die ausschließlich unseren Hausgästen zur Verfügung steht, haben wir Raum fürs Essen und gemütliches Beisammensein. Obst und Tee stehen den ganzen Tag zur Verfügung.

Anmeldungen bitte via Mail an info@flachenhof.it.

Die Wochen finden nur bei voller Auslastung statt (5 Anmeldungen).



FW

€ 360 / Person Ferienwohnung im Doppelzimmer und Halbpension (Ortstaxe 2,5€)
€ 420 / Person Ferienwohnung im Einzelzimmer und Halbpension (Ortstaxe 2,5€)

Yoga & Meditation

€ 230 / Person: in diesem Packet enthalten sind 6 Yogaeinheiten mit **Claudia** à 90 Min und 3 Meditationen inkl. Atemübungen à 60 Min

Reiten

Reiten wird extra dazugebucht (siehe Preisliste 2026). Auf Wunsch finden Einzelunterricht, Gruppenstunden, sowie Ausritte statt (unsere Pferde tragen bis zu 80kg).

Massage

Eine Massage mit **Maria** kann vor Ort dazu gebucht werden, diese findet in unserem Yogaraum statt, dauert 60 Min und kostet € 70

Ablauf:

Tag 1:	Anreise bis 15 Uhr	Kaffee & Kuchen		Einteilung FW & Zimmer	Yoga 17 Uhr	Abendessen 19.30 Uhr
Tag 2:	7.30 Yoga	Frühstück	Pferdekunde & Einteilung	Einzelmassagen	Pferde-Zeit	Meditation Abendessen
Tag 3:	7.30 Yoga	Frühstück	Pferde-Zeit	Einzelmassagen	Pferde-Zeit	Meditation Abendessen
Tag 4:	7.30 Yoga	Frühstück	Pferde-Zeit	Einzelmassagen	Pferde-Zeit	Meditation Abendessen
Tag 5:	7.30 Yoga	Frühstück	Pferde-Zeit	Einzelmassagen	Pferde-Zeit	Pizzaabend
Tag 6:	7.30 Yoga	Frühstück	Pferde-Zeit	Mittagessen inklusive		

Änderungen des Programms oder der Referenten sind uns als Veranstalter vorbehalten!

„Freude fürs Pferd & die Natur - Spaß für den Menschen“