

BOX & YOGA RETREAT IM MAMA THRESL, LEOGANG

04.07.25 - 06.07.25

Nimm dir Zeit für dich selbst und erlebe die großartige Verbindung von Boxen & Yoga. Das Boxtraining beansprucht verschiedene Muskelgruppen, fördert die Gesundheit des Herz-Kreislauf-Systems und hilft, Stress abzubauen.

Wir stärken unsere Selbstverteidigungsfähigkeiten, arbeiten an unserem Selbstvertrauen, verbessern die geistige Konzentration, verbrennen ordentlich Kalorien und das Wichtigste: haben ganz viel Spaß dabei! Kombiniert mit Yoga, Kaltwasserbaden, fantastischem Essen und das alles an den schönsten Platzerl der Welt.

FREITAG, 04.07.25

Ab 15:00 Uhr Garantierter Check IN im Woodenstyle (PLUS). Natürlich aus Holz. Wie alle Zimmer im Mama Thresl. Atemberaubender Blick auf die Berge, Zirbenholz, viel Gemütlichkeit, Felsendusche, Natursteinwaschbecken, kostenfreies Hispeed-WLAN, Flat-TV, Zimmersafe, separate Toilette, Balkon, eigener Ski- und Bike-Tresor im Untergeschoss, 24 m².

16:00 Uhr Get together & Griaß eich - kurze Begrüßung von Christin & Lisa am Roof Top

16:30 Uhr Shuttle zum PRIESTEREGG

(Kleidung für's Dinner mitnehmen, es geht nicht mehr retour ins Mama Thresl)

17:00 Uhr Kaltwasserbaden im Naturpool oder im Birnbach mit dem Team vom PRIESTEREGG.

Der erste Fokus liegt auf der richtigen Atmung.

Mit gezielten Techniken lernst Du, bewusst und kontrolliert zu atmen und Körperfunktionen zu beeinflussen. Der zweite Teil widmet sich der Kälte, die die spezielle Atemtechnik ergänzt.

Wir gehen gemeinsam ins eiskalte Wasser baden. Im dritten Baustein, dem Fokustraining, werden Körper und Geist aktiv miteinander verbunden. Du übst Deine innere Stärke und mentale Konzentration und wirst beeindruckt sein, wie schnell Kältetoleranz und Performance sich steigern lassen. Anschließend gönnen wir uns einen Aufguss in der Rauchsauna und dürfen freie Zeit im Priesteregg BAD genießen.

Grundsätzlich gilt: Wer gesund ist, kann mitmachen. Bei Schwangerschaft, Epilepsie, Herz-Kreislauf-Risiko oder anderen schwereren gesundheitlichen Problemen raten wir dringend ab bzw. empfehlen Dir, vorher einen Arzt zu konsultieren.



20:00 Uhr – Dinner in Huwi's Alm im Priesteregg. 1/2 Hut und 1/2 Kasnockn. Der Empfang auf der Alm findet im Freien statt, bei traumhaften Bergpanorama. Ein Empfangsdrink geht auf 's Haus! Dann geht es hinein in die gemütliche Alm. Serviert werden knackige Salate und Knoblauchbrot zur Vorspeise, zum Hut wird mariniertes Fleisch vom Schwein und vom Rind serviert, Ofenkartoffeln und verschiedene Dips. Außerdem große Pfannen mit Kasnockn & danach das Dessertpfannerl.



SAMSTAG, 05.07.25

07:30 - 09:00 Uhr Box Gruppenkurs mit Christin im think tank. Boxhandschuhe werden dir zur Verfügung gestellt - selbstverständlich kannst du auch deine Eigenen mitnehmen.

09:00 - 09:30 Uhr Kurzer & gemütlicher Stretch & Relax mit Lisa

09:30-11:00 Uhr – Wie sagt man so schön: Die wichtigste Mahlzeit überhaupt ist das Frühstück. Mama Thresl stärkt uns für einen erlebnisreichen Tag mit ofenwarmen Gebäck, Kaffee- und Teespezialitäten, individuell gestaltbare Bio-Eierspeisen von glücklichen Pinzgauer Hühnern vom BIO-Bauernhof, frisch gepresstem Orangensaft, gesundem Ingwerwasser, feinem Müsli, knackigem Obst, Wurst- und Käsespezialitäten, selbstgemachten Brotaufstrichen, Honig aus dem Nachbarort, verschiedene Milchprodukte von Leoganger Kühen und viele weitere regionale Köstlichkeiten. Die leckeren Marmeladen werden vom Küchenteam selbstgemacht: immer frisch und sündhaft gut – so wie das gesamte Frühstück.

THE MOUNTAINS ARE CALLING! Lässige Wanderungen, coole Bergtouren und unvergessliche Gipfelmomente. Entdecke die schönsten Gipfel und atemberaubendsten Bergtouren in Leogang und Umgebung. Starte direkt vom Hotel oder lass dich von der gegenüberliegenden Asitzbahn bequem zum ersten Gipfelkreuz auffi fahren. So oder so ist für eine gescheite Einkehr mit Jause durch die zahlreichen Hütten bestens gesorgt. Dank der kostenlosen Saalfelden Leogang Card kannst du 2x täglich zwei freie Berg- und Talfahrten der Asitz- und Steinbergbahn bzw. der Bergbahnen Saalbach Hinterglemm pro Person nutzen und so die ganze Vielfalt der Leoganger Bergwelt erkunden.

DU MAGST ES EHER GMIATLICH? Dann nutze den panoramic heat: Eine finnische Sauna mit Steinberge-Blick, kühlende Felsenduschen und Frischluftraum warten auf dich. Direkt neben der Sauna ruhst du dich in den „rest coves“ prächtig aus. Kuschlige Bademäntel und bequeme Slipper werden für dich bereitgelegt. Hol dir eine hausgemachte Limo an der Island Bar und chill in der Hängematte auf dem Rooftop.

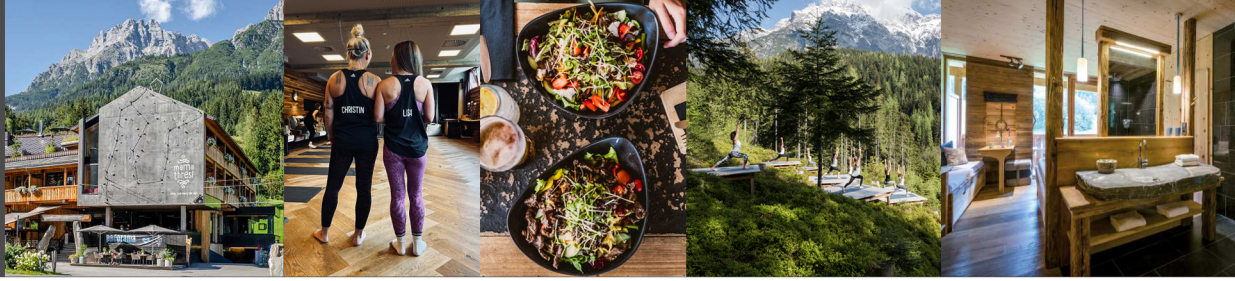
17:00 - 18:30 Uhr Summer Flow für Kraft & Frische auf den Plattformen im Priesteregg (Schlechtwetter-Alternative: think tank)

Treffpunkt 16:30 Uhr an der Rezeption. Wir bilden bitte eine Fahrgemeinschaft und fahren gemeinsam rauf zum Priesteregg. Etwa 10 Min vom Parkplatz entfernt befinden sich die Plattformen. Wir kräftigen unseren Körper, stärken Beine, Rücken und schenken unserer Hüfte Bewegung und Flexibilität.



20:15 Uhr BBQ @mamathresl & Yoga Gin 2.0 Tasting! Der 2. Welcome Drink spendiert von Lisa - der Yoga Gin 2.0 schmeckt herrlich sommerlich und passt perfekt zum BBQ. Salat Schüsseln, Dips & Brot stehen schon auf dem Tisch. Am Lavasteingrill in der offenen Küche gibt es Zander, Gambas, Grillgemüse, Maiskolben, gegrillten Ziegenkäse mit Mango Creme, Rosmarinkartoffeln und Mini Pulled Pork Burger. Aus dem Smoker vor dem Haus gibt es: Smoked Beef Brisket, Smoked BBQ-Spare RIGs, hausmarinierte Hähnchen, Mama Thresl Salsiccia & Minutensteaks vom Rind. Als süßes Finale gibt es ein Dessert aus Thresl's kitchen.

LET'S GET THE PARTY STARTED! FREITAG & SAMSTAG Ausklang des Abends an der Mama Thresl Island Bar mit LIVE DJ CLUBBING von 21:00 bis 0:30 Uhr.



SONNTAG, 06.07.25

07:30 - 08:30 Uhr Boxworkout mit Christin am Rooftop (Schlechtwetter-Alternative: think tank)

08:40 - 09:30 Uhr Easy Sunday Flow mit Lisa

09:30-11:00 Uhr BREAKSLOW.

Bevor es wieder zurück in die Heimat geht, schenke dir nochmal richtig viel Zeit für dein Frühstück. Genieße es in vollen Zügen!

ENERGIEAUSTAUSCH

woodenstyle, 24m², zur Straßenseite/Südseite

€ 625.- pro Person in Doppelbelegung

€ 815.- pro Person in Einzelbelegung

woodenstlye plus, 24m², zur Bergseite

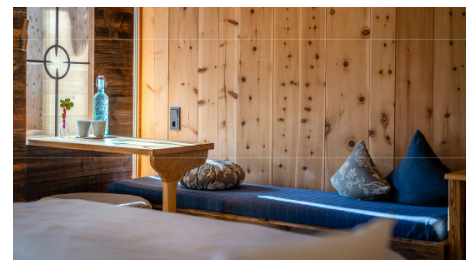
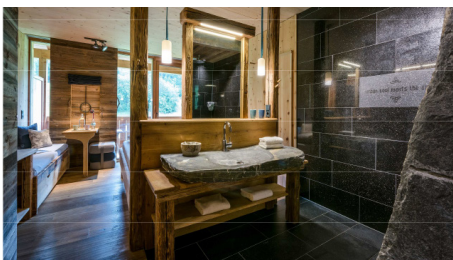
€ 635.- pro Person in Doppelbelegung

€ 835.- pro Person in Einzelbelegung

Die Ortstaxe in der Höhe von €2,45 pro Person und pro Nacht ist nicht im Preis inkludiert und wird bitte vor Ort bezahlt.

IM PACKAGE SIND INKLUSIVE

- 2 Übernachtungen im Zimmer woodenstlye oder woodenstyle plus von Freitag bis Sonntag
- täglich Frühstück von 7:30 - 11:00 Uhr
- täglich das im Programm genannte Dinner OHNE Getränke
- Box-Gruppenkurs und Yoga
- 1x Shuttle zur Huwi's Alm am Freitag hin und retour
- Eintritt in den Wohlfühlbereich am Dach
- Atmen nach Wim Hof, Kaltwasserbaden, Rauchsaunaaufguss sowie freie Zeit im Priesteregg Bad
- Saalfelden Leogang Card
- Goodie Bag



ANMELDUNG

Bitte melde dich direkt bei den Sistas vom Mama Thresl mit dem STICHWORT "Box & Yoga Retreat" per Mail info@mama-thresl.com oder per Telefon 0043/65 83/20 800. Du bekommst anschließend eine Buchungsbestätigung mit den Stornobedingungen. Es ist eine Anzahlung von 30% vom Reisepreis zu leisten.

Urban soul meets the alps – and the BOX-Yogis.

Mia gfrein uns auf unvergessliche Momente.

Namasté und bis bald im #homeoflässig

Lisa & Christin