



## MORGEN-YOGA AM HÖGSEE.

Mit Blick über den See und der frischen Bergluft in der Nase – die morgendlichen Yogastunden am Högsee in Serfaus sorgen nicht nur für einen unvergesslichen Start in den Tag, sondern geben einem die Möglichkeit, die Natur und sich selbst auf eine ganz neue, bewusste Art wahrzunehmen. Ein einzigartiges Erlebnis, das für jeden Einzelnen, unabhängig von Alter und Konstitution, die ersehnte „Zeit für sich“ im Urlaub zu etwas ganz Besonderem macht. Zum Ausklang der Yoga-Einheit genießen wir einen Yogatee im Restaurant Seealm Hög. Bei Schlechtwetter und im Herbst findet die Yoga-Einheit im Studio „Yoga Mudita“ Serfaus statt (neben Alpkopfbahn).

**Termine:** jeden Donnerstag vom 22.06. bis einschl. 21.09.2023 (ausgenommen: 10. August 2023)

**Dauer:** 09.00 - 10.15 Uhr (75 Minuten)

**Treffpunkt:** 08.45 Uhr Talstation Alpkopfbahn & gemeinsame Auffahrt zum Högsee

**TeilnehmerInnen:** min. 3 Personen, max. 8 Personen, keine Vorkenntnisse notwendig.

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung. Alle anderen Hilfsmittel, Yoga-Matten etc. werden zur Verfügung gestellt.

**Preis:** € 25,00 pro Person inkl. Yogatee, exkl. Seilbahnticket.

### Anmeldung unbedingt erforderlich!

Entweder online unter [www.serfaus-fiss-ladis.at](http://www.serfaus-fiss-ladis.at) bei Eventtickets oder direkt an den Kassen der Seilbahn Komperdell, Tel. +43/5476/6203.

Lesen Sie mehr über Ihre Yogalehrerin Iris Westreicher:  
[www.yoga-mudita.at](http://www.yoga-mudita.at)

With views over the lake and the fresh mountain air in your nostrils, our morning yoga sessions at the Högsee lake in Serfaus not only guarantee an unforgettable start to the day, but also give you the opportunity to perceive nature and yourself in a completely new, conscious way. This is a unique experience that makes „time for yourself“ on holiday very special reality for anyone, regardless of age or fitness. To round off the yoga session, we will enjoy a yoga tea in the Seealm Hög restaurant. In case of bad weather or during the autumn months, the yoga sessions will take place in the „Yoga Mudita“ studio in Serfaus (next to the Alpkopfbahn cable car).

**Dates:** every Thursday from 22.06. to 21.09.2023 (final day) (except: 10 August 2023)

**Duration:** 9.00 - 10.15am (75 min.)

**Meeting point:** 8.45am Alpkopfbahn cable car bottom station. Joint ascent to the Högsee.

**Participants:** min. 3 persons, max. 8 persons, no previous knowledge necessary

**What to bring:** comfortable clothes. All other supplies, yoga mats, etc. will be provided.

**Price:** €25.00 per person incl. yoga tea, excl. cable car ticket.

### Must be booked in advance!

Either online at [www.serfaus-fiss-ladis.at](http://www.serfaus-fiss-ladis.at) under event tickets or directly at the cable car ticket office Serfaus. Tel. +43/5476/6203

Read more about your yoga teacher Iris Westreicher:  
[www.yoga-mudita.at](http://www.yoga-mudita.at)