

# Yoga & Meditation Retreats 2020

Frühlingserwachen mit Esther Alexandra Groiss, selbsterleben.at

28.02 - 01.03.20 | 13.03 - 15.03.20 | 03.04 - 05.04.20



„Im Tun liegt der Schlüssel zu Veränderung und Glück“ von Esther Alexandra

In diesen Yoga & Meditation Retreats geht es um atmen, bewegen, halten, spüren, loslassen und dir selbst nah sein. Mit **Yin, Detox & Chakra Yoga** erwacht spürbar neue **Energie, Vitalität, Kraft, Balance und innere Ruhe** in Dir.

Jeder bewusst genommene Atemzug bringt uns in den gegenwärtigen Moment, in das Hier & Jetzt Im Hatha Yoga gibt es den Ausspruch, dass ein Mensch mit perfekter Atmung auch eine perfekte Gesundheit genießt. In diesen täglichen **Yoga- & Meditations-Einheiten** schenken wir unserem kostbarsten Gut, unserer Atmung, wieder mehr an Aufmerksamkeit.

**Yoga** ist ein individuell ganzheitlich bewusster Weg, voller **Transformation, Lebendigkeit und Freude**. Sei dir deiner **Schönheit im Innen und Außen** bewusst. Ich freue mich auf Dich. Von Herzen, Namaste

# Yoga & Meditation Retreats 2020

Frühlingserwachen mit Esther Alexandra Groiss, selbsterleben.at

Februar:	28.02 - 01.03.20	„Yin Yoga & Atembewusstsein“
März:	13.03 - 15.03.20	„Frühlingserwachen mit Detox Yoga“
April:	03.04 - 05.04.20	„Chakra Yoga - Aktivierung deiner Energie“

## Ablaufplan Yoga-& Meditation Programm

Freitagnachmittag:	16:00 - 17:30 Uhr (90 Min.)
Samstagsmorgen:	08:00 - 09:30 Uhr (90 Min.)
Samstagnachmittag:	16:00 - 17:30 Uhr (90 Min.)
Sonntagmorgen:	08:00 - 09:30 Uhr (90 Min.)

Yoga Coaching und Einzel-Atemschulung gerne auf Anfrage zwischen und nach den Einheiten möglich!

**Esther Alexandra Groiss** blickt beinahe auf 20 Jahre Berufserfahrung zurück. Sie begann sich bereits im zarten Alter von 9 Jahren mit der Atmung zu beschäftigen und täglich zu meditieren, medial seit klein auf.

u.a. zertifizierte

- Yoga Lehrerin & Pilates Trainerin/ Retreat Leiterin
- Personal- & Vital Trainerin
- Meditations- & Entspannungs-Leiterin
- Mental-, Atem- & Bewusstseins Coach/ Medium / Heilfrequenz-Herzsängerin

## Preise pro Person für 2 Übernachtungen inkl. Wohlfühlpension

Zimmertyp	DZ-Preis	EZ-Zuschlag
Karwendel NATUR	€ 430,-	€ 80,-
Landhaus Zimmer	€ 476,-	€ 80,-
Landhaus / Schlössl Suite	€ 558,-	€ 100,-
Junior Suite	€ 578,-	€ 100,-
Posthotel SigNature Suite	€ 616,-	€ 538,-

**Alle Preise zuzüglich € 88,- Yoga-Pauschale**

## Inklusivleistungen im Posthotel Achenkirch

- Reichhaltiges Frühstücksbuffet mit TCM-Buffer
- Vital-Lunch im TCM-Bademantelrestaurant BISTRO mit warmem 5 Elemente-Gericht
- mehrgängige Wahlmenüs kombiniert mit exquisitem Dinner-Buffer am Abend und servierte Hauptspeisen von der täglich wechselnden Speisekarte aus der 2-fachen Haubenküche. Alternativ: 3 Gang-Menü im 5 Elemente Restaurant TENZO
- À la carte (gegen Aufpreis) können Sie in unserem Gesundheitsrestaurant TENZO oder der Hauben-prämierten Gaststube speisen.
- Renaturiertes Quellwasser - feinstes Trinkwasser inklusive
- Top Kosmetikprodukte der hauseigenen Pflegelinie im Zimmer
- betreutes Bewegungs- und Entspannungsprogramm (rund 60 Std./Woche)
- Bade- und Saunalandschaft auf 7.000 qm
- Posthotel Fitnesswelten Indoor und Outdoor auf 500 qm
- Tiefgaragenstellplatz und Benützung der Autowaschanlage

## Anmeldung

Alle Preise zuzüglich Teilnehmerbeitrag Yoga-Pauschale (4 Einheiten) zu € 88,- pro Person. Die Überweisung des Seminar Betrages auf das folgende Konto sichert eine verbindliche Anmeldung: Esther Alexandra Groiss, IBAN: AT30 3502 6000 0021 5855 BIC: RVSAAT2S026 Einzelkurseinheiten zu € 25,- pro Person können direkt bei Esther Alexandra Groiss beglichen werden.

## Information und Buchung

POSTHOTEL ACHENKIRCH GMBH, Achenkirch 382, 6215 Achenkirch am Achensee, Tirol, Austria  
T +43 5246 6522, info@posthotel.at, www.posthotel.at