

Yoga der Energie

Yoga-Wochenende im Posthotel Achenkirch
mit Barbara Vecchi, www.yoga-vivere.de
23.–25.10.20



Yoga der Energie ist eine Form des klassischen Hatha-Yoga, angepasst an die Bedürfnisse westlicher Menschen. So ist Yoga für jeden Menschen, unabhängig von Alter und Beweglichkeit, geeignet. Achtsames und individuelles Üben ist eine Qualität dieses Yogastils.

Yoga der Energie führt uns zurück zur besseren Wahrnehmung unseres Körpers, zur Stabilität, in die Balance und erfüllt unser Bedürfnis nach mehr Energie und Lebensfreude.

Yoga der Energie

Yoga-Wochenende im Posthotel Achenkirch
mit Barbara Vecchi, www.yoga-vivere.de

23.–25.10.20

Ablaufplan

1. Yoga Einheit: Fr 17:00 – 18:30 Uhr (90 Min.)
2. Yoga Einheit: So 08:00 – 09:30 Uhr (90 Min.)
3. Yoga Einheit: Fr 17:00 – 18:30 Uhr (90 Min.)
4. Yoga Einheit: So 08:00 – 09:30 Uhr (90 Min.)

Die Unterrichtsstunden basieren auf fließenden Bewegungsabläufen und Haltungen, Pranayama – spezifische Atemtechniken, Meditation und Tiefenentspannung. Barbara Vecchi hat zusätzlich die „Fascial Yoga Practitioner“-Ausbildung bei D. Meinl (Schülerin Dr. Schleip) absolviert.

Preise pro Person für 2 Übernachtungen inkl. Wohlfühlpension

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

Alle Preise zuzüglich € 100,- für 4 Yoga-Einheiten

Einzeleinheit

Für eine individuelle Einzeleinheit wird € 49,- pro Person und Einheit verrechnet.
Der Betrag ist vor Unterrichtsbeginn in bar zu zahlen.

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 7000 qm
- Posthotel Fitnesswelten Indoor und Outdoor auf 500 qm
- Tiefgaragenstellplatz und Benützung der Autowaschanlage

Anmeldung

Ihr Platz für das Yoga-Wochenende ist mit der Überweisung der Yoga-Pauschale von € 100,- gesichert. Bitte überweisen Sie diese mit der Anmeldung im Hotel an: Barbara Vecchi, VR-Bank Werdenfeld eG, IBAN: DE59 7039 0000 0002 5203 20, BIC: GENO DE F1GAP

Die Pauschale berechtigt die Teilnahme an allen Yoga-Einheiten. Es erfolgt keine Rückerstattung falls einzelne Einheiten nicht wahrgenommen werden. Der Betrag von € 100,- ist vorab auf oben genanntes Konto zu überweisen. Barbara Vecchi übernimmt keine Haftung für auftretende Verletzungen und Schmerzen während oder nach der Yoga-Stunde.

Information und Buchung

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