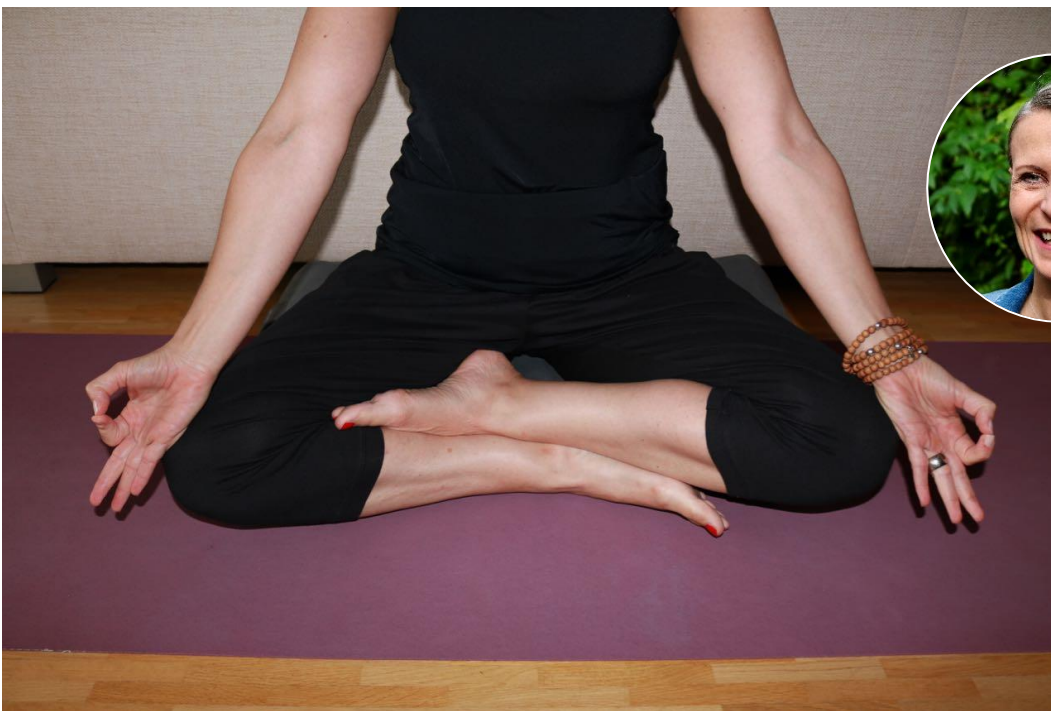


# Genießen, auftanken, verwöhnen, SEIN....

Yoga & Wellness im Posthotel Achenkirch mit Personaltraining  
Dodo Stehlo aus der Schweiz  
21.–24.05.20



*„Alles Lernen ist nur das Wegräumen von Ballast, bis so etwas übrig bleibt wie eine leuchtende Stille. Du merkst, dass du selbst der Ursprung von Frieden und Liebe bist.“  
Sokrates*

Erkunden und erleben Sie sich mit Yoga in Ihrer Ganzheit. Dodo Stehlo begleitet Sie während vier Tage mit den klassischen Hatha Yoga-Werkzeugen bestehend aus Asana (Körperübungen), Pranayama (Atemübungen) und Meditation (Konzentrationsübungen) im wunderschönen Wellnesshotel in Achenkirch. Sie freut sich auf Sie!

# Genießen, auftanken, verwöhnen, SEIN....

## Yoga & Wellness im Posthotel Achenkirch mit Personaltraining

Dodo Stehlo aus der Schweiz

21.–24.05.20

### Dodo Stehlo

arbeitet als selbstständige Personaltrainerin (Yoga, Pilates, Fitness, Liebscher & Bracht Schmerztherapie) in ihrem eigenen Studio in Pfäffikon SZ in der Schweiz. Neben der vierjährigen Ausbildung zur Yogalehrerin BDY/EYU bringt sie viele Ausbildungen und Erfahrungen als Fitnesstrainerin mit eidg. FA und auch als klassische Pilates-Lehrerin mit.

### Yoga-Einheiten

<b>Donnerstag</b>	Anreise	15:30 – 16:30 Uhr Begrüßung/Kennenlernen
		17:00 – 18:30 Uhr Hatha Yoga*
<b>Freitag</b>	07:30 – 09:30 Uhr Hatha Yoga	17:00 – 18:30 Uhr Philosophie/sanftes Yoga
<b>Samstag</b>	07:30 – 09:30 Uhr Hatha Yoga	17:00 – 18:30 Uhr Philosophie/sanftes Yoga
<b>Sonntag</b>	07:00 – 09:00 Uhr Hatha Yoga	09:00 – 09:30 Uhr Abschluss / Abreise

\* Hatha Yoga = Pranayama, Asana, Meditation. Yogaerfahrung ist Voraussetzung für die Teilnahme am Retreat.

In der zweistündigen Morgen-Einheit wird im Sitzen in der Stille gestartet, gefolgt von Atemübungen. Während der auch kraftvollen Asana-Praxis wird das Üben in Leichtigkeit angestrebt. Ein Entspannungsteil rundet die Praxis ab, bevor Sie sich vom reichhaltigen Frühstück-Angebot verwöhnen lassen werden. Die Abend-Einheit beginnt mit der Philosophie rund um den Yoga. Der Praxisteil danach wird sanft und meditativ sein. Danach erwartet Sie ein köstliches Gourmet Abendessen. Die übrige Zeit steht Ihnen zur freien Verfügung.

### Preise pro Person für 3 Übernachtungen inkl. Wohlfühlpension

Zimmertyp	DZ-Preis	EZ-Zuschlag
Karwendel Zimmer - NATUR	€ 627,-	€ 120,-
Landhaus Zimmer	€ 684,-	€ 120,-
Landhaus / Schlössl Suite	€ 807,-	€ 150,-
Junior Suite	€ 837,-	€ 150,-
Posthotel SigNature Suite	€ 894,-	€ 777,-

**Alle Preise zuzüglich CHF 300,- Yoga-Pauschale mit 6 Einheiten\***

### 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

### \* 6 Yogaeinheiten mit Dodo Stehlo

Ihr Platz für den Yoga-Kurs ist mit der Anmeldung auf [www.personaltraining-ds.ch/yoga-wellness](http://www.personaltraining-ds.ch/yoga-wellness) und der Überweisung der Yoga-Pauschale von CHF 300,- gesichert.

Bitte überweisen Sie diese mit der Anmeldung im Hotel an: Doris Stehlo-Hausherr, 8134 Adliswil, IBAN: CH59 8127 4000 0030 6684 1, BIC/Swift: RAIFCH22C74, Vermerk: Yoga & Wellness

Die Pauschale berechtigt die Teilnahme an allen Yoga-Einheiten. Es erfolgt keine Rückerstattung falls einzelne Einheiten nicht wahrgenommen werden. Der Betrag von CHF 300,- ist vorab auf oben genanntes Konto zu überweisen.

Personaltraining Dodo Stehlo übernimmt keine Haftung für auftretende Schäden (Schmerzen, Krankheit, Unfall, Verletzungen, etc.) vor, während oder nach der Yoga-Lektion.

### Information und Buchung

POSTHOTEL ACHENKIRCH GMBH, Achenkirch 382, 6215 Achenkirch am Achensee, Tirol, Austria  
T +43 5246 6522, [info@posthotel.at](mailto:info@posthotel.at), [www.posthotel.at](http://www.posthotel.at)