

Detox Tage für Körper und Seele

Yoga im Jahreskreis mit Claudia Bollig
04.05 - 07.05.23 | 07.09 - 10.09.23



Wer Yoga übt, entfernt das Unkraut aus dem Körper, sodass der Garten wachsen kann.

B. K. S. Iyengar

An diesem Yogawochenende im Posthotel Achenkirch können Sie an den Jahreskreis angepasst Ihren Körper und Geist sowohl auf physischer als auch mentaler Ebene nähren und stärken.

Claudia Bollig ist zertifizierte Yogalehrerin der Ausrichtungen Yoga Therapie mit den Schwerpunkten Anatomie, innere Organe, Gehirn, Nerven und Psyche sowie Hatha, Vinyasa, Anusara und Yin Yoga.

Lokah Samastha Sukhino Bhavantu

Motto: Ein weiser Mensch lässt die Vergangenheit jeden Augenblick los und geht wie neugeboren in die Zukunft. Für ihn ist die Gegenwart eine ständige Transformation, eine Wiedergeburt, eine Auferstehung.

Detox Tage für Körper und Seele

Yoga im Jahreskreis mit Claudia Bollig

04.05 - 07.05.23 | 07.09 - 10.09.23

Ablaufplan

Täglich 2 Yoga Einheiten a 90min, sowie zwischendurch Meditation, Pranayama und Yoga-Praxis

Morgens (ca. 8:00 Uhr)	Morning Flow	Hatha, Vinyasa oder Anusara Yoga
	Meditation, Pranayama und Yoga-Praxis	
Abends (ca. 17:00 Uhr)	Yin Yoga	Dehnung des fasziellen Gewebes und Loslassen auf psychischer Ebene

In den Sequenzen am Morgen finden Sie in den Flows ein tolles Gleichgewicht zwischen Bewegung und Ruhe. In den Yin Yoga Sequenzen am Nachmittag praktizieren wir Übungen, um den Körper zum Entgiften anzuregen. Zwischen vor und nach den Einheiten bleibt genügend Zeit, die vielen Wellness-, Kulinarik- und Sportangebote des Posthotel Achenkirch zu nutzen.

Preise pro Person für 3 Übernachtungen inkl. Wohlfühlpension

Zimmertyp	DZ-Preis 3 Nächte	EZ-Zuschlag
Karwendel Zimmer - NATUR	€ 843,-	€ 50,- pro Nacht
Landhaus Zimmer	€ 843,-	€ 50,- pro Nacht
Landhaus Suite	€ 969,-	€ 60,- pro Nacht
Junior Suite	€ 1035,-	€ 60,- pro Nacht
Posthotel SigNature Suite	€ 1146,-	Nicht als EZ möglich

Alle Preise zuzüglich € 150,- Retreat-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 Gourmetküche.
- À la carte (gegen Aufpreis) können Sie in unserer 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

Die Teilnehmer*innen haben die Möglichkeit die Retreat Pauschale in Höhe von 150,- entweder bar vor Ort zu bezahlen oder auf folgendes Konto zu überweisen:

Claudia Bollig
DE90 5909 2000 5525 8702 02

Information und Buchung

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