

SriSai Prana Yoga

Atmen - Entspannen – Loslassen mit Astrid Diane Jordan,
4.-6.02.22 | 11.-13.03.22 | 21.-23.10.22 | 16.-18.12.22



Mit besonderem Fokus auf Prana, den Atem des Lebens, wenden Sie sich an den Yoga-Retreats mit Astrid Diane Jordan im Posthotel Achenkirch Körper, Geist und Seele zu.

Prana ist der Atem des Lebens, es ist die Energie, die in einer unvorstellbaren Zahl feinsten Kanäle (Nadis) durch unseren Körper fließt. Bewusste und tiefe Atmung dehnt die tief liegende Muskulatur und das Fasziengeflecht. Prana Yoga verbindet die Asana-Praxis mit konzentriertem Atem und löst so Energieblockaden. Fließende, dynamische Sequenzen (Vinyasa) trainieren Kraft, Flexibilität und Ausdauer. Ein aktiver Entgiftungsprozess wird aktiviert. Durch die Autosuggestion in der Tiefenentspannung kommt der Geist zur Ruhe – dies stärkt das Nerven- und Immunsystem.

SriSai Prana Yoga

Atmen - Entspannen – Loslassen mit Astrid Diane Jordan,

4.-6.02.22 | 11.-13.03.22 | 21.-23.10.22 | 16.-18.12.22

Astrid Diane Jordan ist Yoga Lehrende seit 13 Jahren und Leiterin des Studios „Jordance“.

Ablaufplan Yoga-Programm

Freitag	1 Yoga-Einheit abends	17:00 – 18:30 Uhr
Samstag	2 Yoga-Einheiten morgens & abends	08:00 – 09:30 Uhr 17:00 – 18:30 Uhr
Sonntag	1 Yoga-Einheit morgens	08:00 – 09:30 Uhr

Preise pro Person für 2 Übernachtungen inkl. Wohlfühlpension

Zimmertyp	DZ-Preis	EZ-Zuschlag
Karwendel Zimmer - NATUR	€ 498,-	€ 80,-
Landhaus Zimmer	€ 498,-	€ 80,-
Landhaus Suite	€ 582,-	€ 100,-
Junior Suite	€ 602,-	€ 100,-
Posthotel SigNature Suite	€ 654,-	€ 624,-

Alle Preise zuzüglich € 100,- für 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 2-fachen Haubenküche.
Alternativ: 3 Gang-Menü im 5 Elemente Restaurant TENZO
- À la carte (gegen Aufpreis) können Sie in unserem Restaurant 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

Ihr Platz für das Yoga-Retreat ist mit der Überweisung der jeweiligen Yoga-Pauschale gesichert.

Bitte überweisen Sie diese mit der Anmeldung im Hotel an: Studio JORDANCE, Astrid Diane

Jordan, IBAN: DE65 700 54306 0000 515 841, BIC: BYLADEM1WOR

Es erfolgt keine Rückerstattung falls einzelne Einheiten nicht wahrgenommen werden. Einzeleinheiten können vor Ort direkt bei Astrid Diane Jordan mit € 100,- beglichen werden. Astrid Diane Jordan übernimmt keine Haftung für auftretende Verletzungen und Schmerzen vor, während oder nach der Yoga-Stunde.

Auf Anfrage kann gerne eine Privatstunde zum Preis von € 60,- angeboten 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