

Atem Körper Stimme

3-Tages-Retreat für Menschen, die sich eine Auszeit von ihrem Alltag nehmen möchten und sich auf eine ganz neue Art kennenlernen wollen
16. - 18.02.24 | 26. – 28.04.24



Alles ist Schwingung. Es ist die grundlegende Bewegung, die alles im Universum miteinander verbindet und durchdringt. Unser Körper besteht aus schwingenden Teilchen und ist in der Lage, Schwingungen wahrzunehmen und zu empfangen.

Geraten wir durch Stress oder andere Auslöser aus der Balance, sind wir nicht mehr im Einklang mit der natürlichen Schwingung. Die Folgen davon können Überforderung, Krankheit, Burnout oder andere negative Zustände sein. Und genau da setzt dieses Retreat an.

Eine Mischung aus sanften Yogaübungen, Meditation und Reflexion, Singen mit der Urstimme und Atemübungen bringen Sie zurück zum eigenen, positiven, kraftvollen Urzustand. Erleben Sie die heilende Kraft der Berge, während Sie sich von den Klängen und Schwingungen der Natur umgeben lassen.

Gönnen Sie sich diese einzigartige Erfahrung und finden Sie zurück zu sich selbst.

Das Posthotel in Achenkirch ist der perfekte Ort, um Ihre Batterien aufzuladen und gestärkt in den Alltag zurückzukehren. Tauchen Sie ein in die Welt der Stille, des Klangs, der Schwingung und der Bewegung und erleben Sie zusammen mit den Retreatleiterinnen **Christa und Seraina** eine Transformation, die Sie noch lange begleiten wird.

Atem Körper Stimme

3-Tages-Retreat für Menschen, die sich eine Auszeit von ihrem Alltag nehmen möchten und sich auf eine ganz neue Art kennenlernen wollen

16. - 18.02.24 | 26. - 28.04.24

ABLAUFPLAN

| | |
|--------------------------|------------------------|
| Freitag 15:30 Uhr | Begrüßung in der Lobby |
| Freitag 16 - 18 Uhr | Block 1 |
| Freitag 21 Uhr | Mantra singen |
| Samstag 7:30 Uhr | Yoga |
| Samstag 9:30 - 11:30 Uhr | Block 2 |
| Samstag 16:30 - 18 Uhr | Block 3 |
| Sonntag 8 Uhr | Yoga |
| Sonntag 10 - 12 Uhr | Block 4 & Abschluss |

Retreat-Pauschale (zzgl. Zimmer): € 444,- für 3 Tage (Fr - So)

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

Zahlungsinformationen

Die Retreat Pauschale von 444,- ist nach der Buchung des Zimmers & Retreats im Posthotel

Achenkirch zu überweisen an die Retreatleitung:

Raiffeisenbank Bündner Rheintal

IBAN: CH49 8080 8008 1876 8240 7

BIC: RAIFCH22XXX

lautend auf: Seraina Hartmann, Prastrasse 30A, CH-7214 Grüşch

Information und Buchung

POSTHOTEL ACHENKIRCH, Obere Dorfstraße 382, 6215 Achenkirch am Achensee, Tirol, Austria

T +43 5246 6522, info@posthotel.at, www.posthotel.at