

Breathwork and Yoga for inner Harmony

LASSE DICH AUF EINER EINZIGARTIGEN REISE MIT YOGA, MEDITATION
UND BREATHWORK ZU DEINER INNEREN HARMONIE BEGLEITEN

08.-11.09.2022



Unser Atem gibt uns als einzigartiges Instrument die Möglichkeit unseren Körper zu aktivieren, innere Blockaden zu lösen und unsere Organe miteinander zu harmonisieren. An diesem ganz besonderen Wochenende laden wir dich ein, Yoga, Meditation und Breathwork auf einer ganz neuen Ebene kennenzulernen. Wohltuende Melodien werden ebenfalls in Kombination mit abwechslungsreichen Asanas aus Hatha und Vinyasa deinen Alltag bald verklingen lassen und Achtsamkeitstechniken eine Rückschau nach Innen einleiten. Spüre wie dich dein Körper durch neue Wellen der Inspiration trägt und schöpfe dadurch frische Energie für Geist und Seele. Finde zurück in deine ursprüngliche Kraft - deine innere Harmonie und lass dich dabei von ganzheitlichen Elementen begleiten.

Die Einheiten sind für alle Level geeignet, 90 Minuten. Jede Stunde beinhaltet Meditation, Pranayama, Asanas mit unterschiedlichen Schwerpunkten. Es kann in Deutsch, sowie English übersetzt werden.

Breathwork and Yoga for inner Harmony

LASSE DICH AUF EINER EINZIGARTIGEN REISE MIT YOGA, MEDITATION
UND BREATHWORK ZU DEINER INNEREN HARMONIE BEGLEITEN

08.-11.09.2022

Programmablauf Inner Harmony

Donnerstag 17:30 Uhr Welcome Circle

Freitag 08:00 - 09:00 Uhr Vinyasa Flow mit Sound
17:00 - 18:30 Uhr Einführung Breathwork

Samstag 8:00 - 09:30 Uhr Vinyasa Flow mit heilenden Atemübungen - aktiviere dein Nervensystem
16:30 - 18:00 Uhr Breathwork Essenz - um loszulassen, gehe tief
20:30 - 22:30 Uhr gemeinsames Zelebrieren des Lebens mit Bewegungstanz und DJ

Sonntag 08:00 - 09:30 Morning Glow und Sound Bath Meditation - Vinyasa Flow vereint mit Hatha
Yoga und Sound
ab 11:00 Heimreise

Preise pro Person für 2 Übernachtungen inkl. Wohlfühlpension

Zimmertyp	DZ-Preis	DZ-Preis	EZ-Zuschlag
	3 Nächte	2 Nächte	
Karwendel Zimmer - NATUR	€ 717,-	€ 498,-	€ 40,- pro Nacht
Landhaus Zimmer	€ 717,-	€ 498,-	€ 40,- pro Nacht
Landhaus Suite	€ 843,-	€ 582,-	€ 50,- pro Nacht
Junior Suite	€ 873,-	€ 602,-	€ 50,- pro Nacht
Posthotel SigNature Suite	€ 951,-	€ 654,-	Nicht als EZ möglich

Alle Preise zuzüglich € 240,- für 3 Tage bzw. € 200,- für 2 Tage 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

Das Retreat ist nicht aufbauend, so kann also am Donnerstag oder erst am Freitag begonnen werden. Buchen Sie bitte über das Hotel direkt. Die Pauschale kann direkt vor Ort entrichtet werden oder per Überweisung. Nähere Informationen folgen 2 Wochen vor Retreat-Beginn. Es erfolgt keine Rückerstattung falls einzelne Einheiten nicht wahrgenommen werden.

Vegetarisch/Vegane Ernährung von Vorteil während des Wochenendes. Es wird keine Haftung für auftretende Verletzungen und Schmerzen übernommen, während oder nach den Einheiten. Breathwork und Yoga ist sicher in sicherer Umgebung. Bitte praktizieren Sie niemals Breathwork/Yoga im Wasser oder während der Autofahrt.

Information und Buchung

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