

# Breathwork and Yoga for inner Harmony

Lasse dich auf einer einzigartigen Reise mit Yoga, Meditation und  
Breathwork zu deiner inneren Harmonie begleiten

23.02 - 26.02.2023 | 05.10 - 08.10.2023



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

23.02 - 26.02.2023 | 05.10 - 08.10.2023

Programmablauf Inner Harmony

Donnerstag	17:30 Uhr	Welcome Circle mit Breathwork Einheit Heilung
Freitag	08:00 - 09:00 Uhr	Vinyasa Flow mit Sound
	17:00 - 18:30 Uhr	Einführung Breathwork mit Atemeinheit
Samstag	08:00 - 09:30 Uhr	Morgenstunde Breathwork Essenz - um loszulassen, gehe tief
	16:30 - 18:00 Uhr	Yin Yoga begleitet von der Hang Drum
	20:30 - 22:30 Uhr	Gemeinsames Zelebrieren des Lebens mit Bewegungstanz und DJ
Sonntag	08:00 - 09:30 Uhr	Abschlussrunde mit Yoga, Breathwork & Visualisierungsreise
	ab 11:00 Uhr	Heimreise

Preise pro Person für 2 Übernachtungen inkl. Wohlfühlpension

Zimmertyp	DZ-Preis	DZ-Preis	EZ-Zuschlag
	3 Nächte	2 Nächte	
Karwendel Zimmer - NATUR	€ 843,-	€ 562,-	€ 50,- pro Nacht
Landhaus Zimmer	€ 843,-	€ 562,-	€ 50,- pro Nacht
Landhaus Suite	€ 969,-	€ 646,-	€ 60,- pro Nacht
Junior Suite	€ 1035,-	€ 690,-	€ 60,- pro Nacht
Posthotel SigNature Suite	€ 1146,-	€ 764,-	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 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

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