

Slow down to calm down

Yoga Retreat mit Dennis Gerth

15.03. - 17.03.2024



Dein Retreat für Körper, Geist und Seele! Zeit nur für dich.

Lasse dich von Dennis ruhiger und herzlicher Art durch das Yoga-Wochenende begleiten und kehre mit neuer Energie, tiefenentspannten Glücksgefühl und einem Lächeln im Gesicht nach Hause zurück.

Dennis Gerth Unterrichtsstil ist vielseitig. Geschickt kombiniert er die kraftvollen Elemente des Hatha Yoga, die regenerativen Prinzipien des Yin Yoga und die fließenden Bewegungen des Slow Flow Yoga.

Durch seine einfühlsame Anleitung ermöglicht er den Schülern, ihre Praxis auf körperlicher, geistiger und spiritueller Ebene zu vertiefen.

Seine Yogastunden sind geprägt von einer ruhigen und erdenden Energie, die sich auch in seiner Persönlichkeit widerspiegelt. Seine gelassene Ausstrahlung lädt zu tiefer Entspannung und Entschleunigung ein.

Dennis Yoga Stunden sind sowohl für Yoga-Einsteiger als auch für Yoga Praktizierende geeignet. Diese 3 Tage Auszeit am wunderschönen Achensee soll dir Raum schaffen für persönliches Wachstum, spirituelle Erkundungen und pure Entspannung – eine ganzheitliche Reise für Körper, Geist und Seele. Nutze es als Einladung, deine innere Balance wiederherzustellen und gestärkt in den Alltag zurückzukehren.

Slow down to calm down

Yoga Retreat mit Dennis Gerth

15.03. - 17.03.2024

Programm

Freitag	Anreise (ab 15:00 Uhr Check In möglich) Zeit für Spa & Wellness Welcome Circle mit Ganzkörper Yoga Flow (17:00 bis 18:30 Uhr) Gemeinsames Abendessen
Samstag	Yoga Morgen Routine (Mobility, Meditation, Pranayama) (08:00 bis 09:30 Uhr) Frühstück Gemeinsame Wanderung (Achensee) Handpan Meditation (20min) Zeit für Spa & Wellness Gemeinsames Abendessen Ruhige Yin Yoga Einheit (20:00 bis 21:30 Uhr)
Sonntag	Sonnengruß Workshop (08:00 bis 09:30 Uhr) Abreise (Check Out bis 11:00 Uhr)

Dieses Retreat bietet dir ein abwechslungsreiches Programm aus Wellness, Natur und Yoga. Erlebe die sanfte Stille der Yin Yoga-Praxis, die kraftvolle Ausgewogenheit des Hatha-Yoga und die vertiefte Atmung durch Pranayama während einer Slow Flow Einheit. Jede Stunde besteht aus Meditation, Pranayama und Asana Praxis. Nach den erdenden Yoga- und Meditationsübungen steht dir Zeit für dich selbst offen. Entspanne im Spa-Bereich oder erkunde die umliegende Landschaft. Dennis bietet für alle Yoga-Level an diesem Yoga-Wochenende eine besondere Auszeit für Körper, Geist und Seele.

Yoga-Pauschale (zzgl. Zimmer): € 150,- für 3 Tage

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:

Sie buchen und zahlen Ihr Zimmer im Posthotel.

Die Retreatpauschale ist vor Retreatbeginn auf das Konto des Retreatleiters zu überweisen:

Dennis Gerth

Bankinstitut: C24 Bank

IBAN: DE52 5002 4024 8979 4136 01

Information und Buchung

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

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