

In die ureigene Kraft kommen mit Yoga

Yoga-Wochenenden im Posthotel Achenkirch 2023

mit Veronika Rössl, MahaShakti Yoga Studio München

23./24.03. - 26.03.23 | 20./21.07. - 23.07.23 | 16./17.11. - 19.11.23

Beginnen Sie Donnerstag- oder Freitagabend Ihr Yoga-Wochenende.



Mit viel Leichtigkeit wenden Sie sich an den Yoga-Wochenenden mit Veronika Rössl im Posthotel Achenkirch Körper, Geist und Seele zu. Nach jeder Yoga-Einheit fühlen Sie sich ein Stück mehr bei sich angekommen - mit mehr Freude, Achtsamkeit und Vitalität.

Veronika Rössl unterrichtet klassisches Hatha-Yoga und Vinyasa Yoga mit Heilwirkung, eine Mischung von kräftigenden, herausfordernden und zugleich auch sanften Asanas. Veronikas MahaShakti Yoga Studio wird jedes Jahr seit 2002 zu einem der 10 besten Online und Live Yoga-Studios in München gewählt.

In die ureigene Kraft kommen mit Yoga

Yoga-Wochenenden im Posthotel Achenkirch 2023

mit Veronika Rössl, MahaShakti Yoga Studio München

23./24.03. - 26.03.23 | 20./21.07. - 23.07.23 | 16./17.11. - 19.11.23

Beginnen Sie Donnerstag- oder Freitagabend Ihr Yoga-Wochenende.

Ablaufplan

1. Yoga-Einheit 90 Min.	Donnerstag 17:00 - 18:30 Uhr
2. Yoga-Einheit 90 Min.	Freitag 08:00 - 09:30 Uhr
3/1. Yoga-Einheit 90 Min.	Freitag 17:00 - 18:30 Uhr
4/2. Yoga-Einheit 90 Min.	Samstag 08:00 - 09:30 Uhr
5/3. Yoga-Einheit 90 Min.	Samstag 17:00 - 18:30 Uhr
6/4. Yoga-Einheit 90 Min.	Sonntag 08:00 - 09:30 Uhr

Wir beginnen morgens in Stille mit einer Meditation, üben danach energiespendende Pranayama (Atemtechniken), wärmen uns mit dem Sonnengebet auf, gefolgt von verschiedenen Asanas. Jede Yoga-Einheit erhält ein eigenes Thema, der Situation und der Gruppe angepasst. Am Nachmittag ist Zeit für aufkommende Fragen und Veronika Rössl erzählt von Philosophie und Hintergründen von Yoga. Anschließend üben wir gemeinsam Pranayama und Asanas mit einem besonderen Schwerpunkt. Die Asanas und Übungen werden immer spontan auf die Gruppe, Stimmung und das jeweilige Leistungsniveau abgestimmt. Jeder profitiert dadurch auf seine Art und Weise.

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 € 220,- für 3 Tage bzw. € 150,- 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 und Benützung der Autowaschanlage

* 4 oder 6 Yogaeinheiten mit Veronika Rössl

Sie beginnen entweder am Donnerstagabend Ihr verlängertes Yoga-Wochenende mit Veronika Rössl oder Sie kommen ab Freitagabend dazu, ganz wie Sie mögen. Sie buchen Ihr Hotelzimmer im Posthotel und schreiben dann bitte an info@mahashakti-yoga.de, dass Sie am Yoga-Wochenende (Datum) von Do oder Fr-So teilnehmen werden. Ihr Platz für den Yoga-Kurs ist mit der Bezahlung der Yoga-Pauschale von € 220,- bzw. € 150,- gesichert und berechtigt an der Teilnahme an allen Yoga-Einheiten. Sie bezahlen die Gebühr direkt vor dem Kurs an Veronika Rössl persönlich oder vorab per Überweisung. Nähere Informationen dazu erhalten Sie per E-Mail ca. eine Woche vor Beginn des Wochenendes von Veronika Rössl. Es erfolgt keine Rückerstattung falls einzelne Einheiten nicht wahrgenommen werden. Veronika Rössl übernimmt keine Haftung für auftretende Verletzungen und Schmerzen vor, während oder nach der Yoga-Stunde.

Information und Buchung

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