

Water Yoga & Meditation

The Universe inside a drop

Wasseryoga Retreat - wird auf ENGLISCH abgehalten!

13.10 - 15.10.2023



Balance and inner calm, thanks to the practices of Acqua Yoga, Pilaques® (Pilates in water) and healing sounds meditation.

Vibrations, essential oils, sweet practices suitable for everyone, in a sequence of well-being experiences

Let Linda take you on a fascinating journey through myths and legends, up to the origin of the universe.

With the strength of a waterfall, the flexibility of a stream and the calm of an alpine lake, we too will be able to face the everyday life.

"To a calm mind, the whole universe surrenders" Lao Tzu

Water Yoga & Meditation

The Universe inside a drop

Wasseryoga Retreat - wird auf ENGLISCH abgehalten!

13.10 - 15.10.2023

Program

	Friday	Saturday	Sunday
Morning		Sunrise Pilaques® (water pilates)	Face Yoga & lymphatic automassage Sun salutations Surya Namaskar (Hatha Yoga)
Breakfast			
		Shinrin Yoku - forest bathing. Autumn energy	Aqua Yoga Closing ritual & emotional bath with essential oils
Lunch and relaxation			
Afternoon	Welcome Ritual From the philosophy of the Himalayan people: Yoga Shinè, practice & meditation	Afternoon healing sounds under the new moon Aqua Yoga	
Evening	Sunset Aqua Yoga	Mystical Meditation of water in Tibetan bowls Moon salutation - Chandra Namaskar (Hatha Yoga) New Moon Relaxation - Yoga Nidra	
Dinner and relaxation			

Preise pro Person für 2 Übernachtungen inkl. Wohlfühlpension

Zimmertyp	DZ-Preis	EZ-Zuschlag
	2 Nächte	
Karwendel Zimmer - NATUR	€ 562,-	€ 50,- pro Nacht
Landhaus Zimmer	€ 562,-	€ 50,- pro Nacht
Landhaus Suite	€ 646,-	€ 60,- pro Nacht
Junior Suite	€ 690,-	€ 60,- pro Nacht
Posthotel SigNature Suite	€ 764,-	Nicht als EZ möglich

Alle Preise zuzüglich € 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.
- 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

Retreat Pauschale von 200,- zu überweisen an:

Linda Trotta - Cassa Raiffeisen Val Gardena, Filiale di Santa Cristina (BZ)

Via Chemun 3, 39047 S. Cristina Val Gardena

IBAN: IT 22 F 08238 58860 000301073311

Information und Buchung

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

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