Stay young

YOGA-RETREAT MIT VERONIKA RÖSSL

19.-22.11.26

Beginnen Sie Donnerstag- oder Freitagabend Ihr Yoga-Wochenende.

Im Laufe des Wochenendes wenden Sie sich mit viel Leichtigkeit in den Yoga-Stunden Ihrem Körper, Ihrem Geist und Ihrer Seele zu. Nach jeder Yoga-Einheit fühlen Sie sich ein Stück mehr bei sich angekommen – zurück in Ihrer Freude, Leichtigkeit und Vitalität.

Veronika Rössl unterrichtet klassisches Hatha-Yoga und Vinyasa Yoga mit Heilwirkung. Es ist eine Mischung von kräftigenden, herausfordernden und zugleich auch sanften Asanas, den Körperübungen. Achtsam und herzlich begleitet Sie Veronika durch die Yoga-Stunden, damit Sie wieder ganz in Ihre Kraft und innere Balance kommen. Bereits als Kind übte Veronika Yoga auf ihrer grünen Matte und es war ‚love at first sight'. Seit 2002 unterrichtet Veronika hauptberuflich Yoga und gründete das MahaShakti Yoga Center. Sie wurde von der Presse als Vorreiterin für Yoga in München genannt und bekam viele Auszeichnungen und Preise für ihr Konzept und ihren Unterrichtsstil.
In ihren Yoga-Stunden unterrichtet Veronika einen Mix aus klassischen Hatha-Yoga und Vinyasa Yoga Richtungen wie Ashtanga, Sivananda, Power Yoga und Anusara Yoga. Sie gestaltet die Asanas fließend, mit Fokus auf der Atmung. Ihre Yoga-Stunden sind für sportliche Yoga-Anfänger genauso geeignet wie für alle, die schon lange Yoga üben.

Stay young

YOGA-RETREAT MIT VERONIKA RÖSSL

19.-22.11.26

Beginnen Sie Donnerstag- oder Freitagabend Ihr Yoga-Wochenende

Ablaufplan

Donnerstag 17:00 – 18:30 Uhr	Komme an
Freitag 08:00 – 09:30 Uhr	Erde dich
Freitag 17:00 – 18:30 Uhr	Im Fluss des Lebens sein
Samstag 08:00 – 09:30 Uhr	Komme in deine Kraft
Samstag 17:00 – 18:30 Uhr	Sanftes Ausklingen des Tages
Sonntag 08:00 – 09:30 Uhr	Gewinne Vertrauen

Jede Yoga-Einheit erhält ein eigenes Thema, wo gezielt verschiedene Körperbereiche gestärkt und gedehnt werden. Die Asanas und Übungen stimmt Veronika individuell auf die Stimmung und das jeweilige Leistungsniveau der Gruppe ab. Für jeden sind die Yoga-Stunden herausfordernd und entspannend zugleich, sodass alle von diesem verlängerten Yogawochenende profitierten und viel Kraft, Freude und Leichtigkeit auftanken können.
Die Yoga-Einheiten sind für alle Level geeignet, 90 Minuten. Sie sollten sich allerdings gerne körperlich bewegen. Wir üben körperorientiertes Yoga. Jede Stunde beinhaltet Meditation, Pranayama, Asanas mit unterschiedlichen Schwerpunkten.

Yoga-Pauschale (zzgl. Zimmer): € 280,- für 3 Tage (6x Yoga) bzw. € 190, – für 2 Tage (4x Yoga)

Schnuppern (einmalige Teilnahme an einem Kurs): 35,-

Inklusivleistungen im Posthotel Achenkirch

- Reichhaltiges Frühstücksbuffet mit TCM-Ecke
- Vital-Lunch im TCM-Bademantelrestaurant BISTRO mit warmem 5 Elemente-Gericht
- Mehrgängige Wahlmenüs kombiniert mit exquisitem Dinner-Buffet am Abend und servierte Hauptspeisen von der täglich wechselnden Speisekarte aus der Gourmetküche.
- 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 € 280, – bzw. € 190, – 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