

# Restore, Relax, Renew

**Yoga-Wochenende mit Katja Bienzeisler**

22.03.-24.03.19 | 30.08.-01.09.19 | 22.11.-24.11.19



Katjas Unterricht ist kreativ und unkonventionell, freundlich und klar. Dynamisch kraftvolle Übungssequenzen wechseln sich mit ruhigen Bewegungsabläufen ab. Du wirst deinen Körper spüren und erfährst, wie hilfreich eine technisch korrekte Ausübung sein kann, um Verletzungen zu verhindern und eine gute Körperhaltung zu schulen. Hüftöffner und Rückbeugen sind ein wunderbarer Ausgleich zu unserem oft einseitigen Alltag und schenken dir neue Energie. Mit Leichtigkeit tauchen wir ein in eine liebevolle und achtsame Praxis, die dich sowohl körperlich als auch geistig fordert. Erlebe ein „rundes“ Yoga-Wochenende, welches dein Wohlbefinden steigert, deinen Körper stabilisiert und deinen Geist erfrischt.

# Restore, Relax, Renew

## Yoga-Wochenende mit Katja Bienzeisler

22.03.-24.03.19 | 30.08.-01.09.19 | 22.11.-24.11.19

### Katja Bienzeisler

- Yogalehrerin (500 Stunden) nach internationalem Yoga Alliance Standard
- Zertifiziert von den meisten deutschen Krankenkassen
- Fortbildungen in fortgeschrittener Hatha-Yoga-Anatomie, Yin Yoga und Restorativ Yoga
- Prä- und Postnatal Yogalehrerin

„Yoga ist pure Freude und hilft uns dabei, die Wellen des Alltages zu meistern. Yoga erreicht zuerst den Körper. Dort angekommen können wir tiefer gehen und beginnen dann ganz nebenbei, unser Leben und unsere Beziehungen positiv zu verändern.“

### Ablauf

#### Freitag

17:30-19:15 Uhr Erstes Kennenlernen und gemeinsamer Yogaunterricht - Slow Flow & Release with Ease

#### Samstag

08:00-09:30 Uhr Vitalisierendes Morgen-Yoga mit Pranayama und Meditation  
17:30-19:00 Uhr: Yin Yoga & regeneratives Yoga

#### Sonntag

08:00-09:30 Uhr: Vitalisierendes Morgen-Yoga mit Pranayama und Meditation

Katja Bienzeisler übernimmt keine Haftung für auftretende Verletzungen und Schmerzen vor, während oder nach der Yoga-Stunde.

### Preise pro Person für 2 Übernachtungen inkl. Wohlfühlpension

Zimmertyp	DZ-Preis	EZ-Zuschlag
Karwendel Zimmer NATUR	€ 418,-	€ 80,-
Landhaus Zimmer	€ 472,-	€ 80,-
Landhaus Suite	€ 558,-	€ 100,-
Junior Suite	€ 574,-	€ 100,-
Posthotel SigNature Suite	€ 598,-	€ 520,-

**Alle Preise zuzüglich € 115,- für 4 Yoga-Einheiten**

Nach Überweisung der Kursgebühr ist der Platz fest reserviert. Bitte überweisen Sie diese mit der Anmeldung im Hotel an: Katja Bienzeisler, IBAN DE44 1203 0000 0015 8566 10, BIC: BYLADEM1001

Einzelbuchung € 30,- für kurzentschlossene Schnupperer (sofern noch ein Platz verfügbar ist). Der Betrag ist vor Unterrichtsbeginn in bar zu zahlen.

### Information und Buchung

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