

Yoga Retreats 2019

mit Astrid Diane Jordan, Studio „Jordance“

15.-17.02.19

02.-04.08.19 | 29.11-01.12.19



Mit besonderem Fokus auf Prana, den Atem des Lebens, wenden Sie sich an den Yoga-Retreats mit Astrid Diane Jordan im Posthotel Achenkirch Körper, Geist und Seele zu.

Prana ist der Atem des Lebens, es ist die Energie, die in einer unvorstellbaren Zahl feinsten Kanäle (Nadis) durch unseren Körper fließt. Bewusste und tiefe Atmung dehnt die tiefliegende Muskulatur und das Fasziengeflecht. Prana Yoga verbindet die Asana-Praxis mit konzentriertem Atem und löst so Energieblockaden. Fließende, dynamische Sequenzen (Vinyasa) trainieren Kraft, Flexibilität und Ausdauer. Ein aktiver Entgiftungsprozess wird aktiviert. Durch die Autosuggestion in der Tiefenentspannung kommt der Geist zur Ruhe – dies stärkt das Nerven- und Immunsystem.

Yoga Retreats 2019

mit Astrid Diane Jordan, Studio „Jordance“

03.-06.01.19 | 18.-20.01.19

01.-03.02.19 | 15.-17.02.19

02.-04.08.19 | 29.11-01.12.19

Astrid Diane Jordan ist Yoga Lehrende seit 13 Jahren und Leiterin des Studios „Jordance“.

Ablaufplan Yoga-Programm

Erster Tag:	1 Yoga-Einheit abends	17:00 - 18:30 Uhr
Folgetag(e):	2 Yoga-Einheiten morgens & abends	08:00 - 10:30 Uhr 17:00 - 18:30 Uhr
Letzter Tag:	1 Yoga-Einheit morgens	08:00 - 10:30 Uhr

18.-20.01.19 | 01.-03.02.19 | 15.-17.02.19 | 29.11-01.12.19

Zimmertyp	DZ-Preis	EZ-Zuschlag	Yoga-Pauschale (4 Einheiten)
Karwendel Zimmer - NATUR	€ 418,-	€ 80,-	€ 80,-
Landhaus Zimmer	€ 472,-	€ 80,-	€ 80,-
Landhaus / Schlössl Suite	€ 558,-	€ 100,-	€ 80,-
Junior Suite	€ 574,-	€ 100,-	€ 80,-
Posthotel SigNature Suite	€ 598,-	€ 520,-	€ 80,-

Preise pro Person für 2 Übernachtungen inkl. Wohlfühlpension, zzgl. Yoga-Pauschale

03.-06.01.19

Zimmertyp	DZ-Preis	EZ-Zuschlag	Yoga-Pauschale (8 Einheiten)
Karwendel Zimmer - NATUR	€ 612,-	€ 80,-	€ 160,-
Landhaus Zimmer	€ 678,-	€ 80,-	€ 160,-
Landhaus / Schössl Suite	€ 807,-	€ 100,-	€ 160,-
Junior Suite	€ 831,-	€ 100,-	€ 160,-
Posthotel SigNature Suite	€ 867,-	€ 750,-	€ 160,-

Preise pro Person für 3 Übernachtungen inkl. Wohlfühlpension, zzgl. Yoga-Pauschale

Anmeldung

Ihr Platz für das Yoga-Retreat ist mit der Überweisung der jeweiligen Yoga-Pauschale gesichert.

Bitte überweisen Sie diese mit der Anmeldung im Hotel an: Studio JORDANCE, Astrid Diane Jordan, IBAN: DE65 700 54306 0000 515 841, BIC: BYLADEM1WOR

Es erfolgt keine Rückerstattung falls einzelne Einheiten nicht wahrgenommen werden. Einzeleinheiten können vor Ort direkt bei Astrid Diane Jordan mit € 20,- beglichen werden. Astrid Diane Jordan übernimmt keine Haftung für auftretende Verletzungen und Schmerzen vor, während oder nach der Yoga-Stunde.

Auf Anfrage kann gerne eine Privatstunde zum Preis von € 45,- angeboten werden.

Information und Buchung

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