

Inspirationen von Herz zu Herz

**Yoga-Retreats im Posthotel Achenkirch
mit Heike Weyer-Kuckert 2018 / 2019**

30.10.18 – 04.11.18 | 28.12.18 – 02.01.19 | 02.03.19 – 07.03.19 |
18.04.19 – 23.04.19 | 31.10.19 – 05.11.19 | 28.12.19 – 02.01.20



Der höchste Ort yogischer Bewusstheit ist das Herz, denn im Herzen sind wir alle erleuchtet. Im Yoga steht das Herz als Sitz der göttlichen Seele im Mittelpunkt. Verbinde dich mit dem Rhythmus deines Herzens und lasse dich von seiner Kraft führen - im Einklang von Körper, Geist und Seele. Finde dich in meinen Yoga-Einheiten. Dein Reichtum tritt nach außen und spiegelt sich in deinen Augen, in deinem Lächeln, in deiner Mimik und Gestik wieder. Ich freue mich auf unsere gemeinsamen Yoga-Retreats in den Bergen, getragen von stiller Aktivität und lebendiger Ruhe.

Yoga-Retreats im Posthotel Achenkirch

Yoga-Retreats im Posthotel Achenkirch mit Heike Weyer-Kuckert 2018 / 2019

30.10.18 – 04.11.18 | 28.12.18 – 02.01.19 | 02.03.19 – 07.03.19 |
18.04.19 – 23.04.19 | 31.10.19 – 05.11.19 | 28.12.19 – 02.01.20

In diesen intensiven Retreats treffen wir uns täglich morgens und nachmittags für die Yoga-Einheiten.
Yoga Personaltraining nach Absprache gerne möglich (Kosten pro Person und Einheit: € 80,- | 60 Min.)

Morgeneinheit 08:00 – 09:00 Uhr: Yoga – Zeit des Erwachens

Wir praktizieren am Morgen den Sonnengruß (Surya Namaskar) mit Freude, Achtsamkeit und Liebe. Atemtechniken und Meditationsübungen fließen in die Yoga-Einheit ein. Die Übungsreihe wirkt belebend auf Körper, Geist und Seele. Die Gelenke werden mobilisiert, Muskeln und Bänder gedehnt sowie das Herz-Kreislaufsystem angeregt. Die Einheit ist ein Geschenk des Hauses.

Nachmittagseinheit 14:00 – 15:30 Uhr: Hatha Yoga von Herz zu Herz

Pranayama, Asanas und Meditationsübungen werden gezielt angeleitet, erklärt und auf die Teilnehmer abgestimmt. Die ganzheitlichen Körperübungen (Asanas) sprechen physische, geistige, emotionale und spirituelle Ebenen an, steigern die Energie und führen zu einer positiven Lebenseinstellung. Die Endentspannung (Shavasana) rundet jede Einheit ab.
Kosten pro Person und Einheit: € 20,- bzw. als Pauschalpreis für 6 Einheiten um € 105,-

Heike Weyer-Kuckert

- Zertifizierte Yogalehrerin AYA 500+h
- Zertifizierte Kids & Teens Yogalehrerin AYA
- Zertifizierte Yoga – Personaltrainerin AYA
- Zertifizierte FeetUp Trainerin
- Thai Yoga
- Vibrafit Instructor

Heike Weyer-Kuckert übernimmt keine Haftung für auftretende Verletzungen und Schmerzen vor, während oder nach der Yoga-Stunde.

Liebe Gäste!

Um Ihnen in Ihrem Urlaub ein Maximum an Flexibilität zu gewährleisten, sind alle Einheiten individuell buchbar. Ob Sie nur eine Einheit oder alle besuchen, bleibt ganz Ihnen überlassen.

An dieser Stelle möchten wir Sie auch darauf hinweisen, dass die Morgeneinheit ein Geschenk des Hauses und deshalb kostenlos ist. Als Pauschalpreis berechnen wir für 6 Nachmittagseinheiten € 105,- pro Person. Für die offene Nachmittagseinheit werden € 20,- pro Person und Einheit verrechnet.

Preise pro Person für 6 Übernachtungen inkl. Wohlfühlpension (außer an Silvester)

Ab € 1.074,- pro Person im Doppelzimmer Karwendel Natur, zzgl. € 240,- bei Einzelbelegung.
Höhere Zimmerkategorie auf Anfrage! *alle Preise zuzüglich € 105,- für 6 Yoga-Einheiten

Information und Buchung

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