

stephan sproesser  
Yogalehrer SKA/ Iyengar Yoga Vereinigung / BDY Stettenstr. 12 a , 86150 Augsburg  
Tel.: 0821 – 514546  
Fax.: 0821 – 39537 Mobil 0151 41825362 [Stephan.Sproesser@t-online.de](mailto:Stephan.Sproesser@t-online.de)  
[www.stephan-sproesser-yoga.de](http://www.stephan-sproesser-yoga.de)

# \*Alles YOGA\*

Yoga Urlaub im Hotel Prinz-Luitpold-Bad \*\*\*\* In Bad Hindelang



**Samstag, 27.04.2024 - Dienstag, 30.04.2024**

*Programm:*

7 Yoga - Einheiten (a 90 Minuten) beinhalten:

- Einstimmen – zur Ruhe kommen
- Sensibilisierungsübungen  
Steigerung des Körperbewusstseins
- Wahrnehmungsübungen
- Dehnen und Aufwärmen in Verbindung mit der Atmung Atemschulung /
- Pranayama
- Asanas (Körperhaltungen) dynamisch und statisch
- Stressbewältigung
- Tiefenentspannung
- Meditation Zeit zum Wandern, Lesen, Zeit für sich Selbst haben, Seele baumeln lassen.....

Ankunft: eigene Anfahrt am Samstag, 27.04.2024 gegen 10 Uhr - Treffen direkt im Yogaraum

Abfahrt: Dienstag, 30.04.2024 gegen 11.00 Uhr

Fahrtzeit ab Augsburg mit dem Auto ca. 1,5 Std.

Beschreibung: herrliches, gemütliches Wellness-Hotel mit schönstem Blick über Bad Hindelang und die Gebirgskette, mit sehr guter bayrisch-schwäbischer Küche u.a. mit neuem Wellness Refugium und neuem Outdoor -Infinity-Pool

**Preise: Angebot gilt bis 28.02.**

Einbettzimmer 539,00 € für alle Tage (für 1 Person)

Doppelzimmer 410,00 € für alle Tage (für 1 Person im Doppelzimmer)

zzgl. € 3,30 Kurtaxe pro Person/Tag.

Der Aufpreis für Halbpension beträgt € 28,00 pro Person/Tag. (kann täglich entschieden werden)

Eine Stornierung der Zimmerreservierung ist bis 28 Tage vor Anreise kostenlos, unter 28 - 7 Tage berechnen wir 50% des Logispreises inkl. Frühstück und Nebenleistungen, sowie unter 7 Tage und bei vorzeitiger Abreise 80% des Logispreises inkl. Frühstück und Nebenleistungen.

Leistungen:

Im genannten Preis sind Frühstücksbuffet, Wasser auf dem Zimmer, Nachmittags-Kuchen und -Suppe, WLAN, Nutzung unserer Wellness-Anlage inkl. Sauna und Parkplatz-Nutzung.

7 Yoga Einheiten, 139,00 € zzgl Mwst.

(Samstag 2 x, Sonntag 2 x, Montag 2 x, Dienstag 1 x)

Folgende Dinge brauchst Du dafür:

Einfache bequeme Kleidung für jedes Wetter, auch entsprechende Schuhe und Hausschuhe, Badeanzug/ Hose.

Und das brauchst Du für YOGA:

1 Trainingsanzug (anliegend), warme Wollsocken, 1 Wolldecke

Wer über Hilfsmittel a la Iyengar verfügt: Stoffband, Klotz, Matte, Decke

**Anmeldung für den Kurs bitte bei mir bis 28.02.2024 - telefonisch, per e-mail.**