

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
www.stephan-sproesser-yoga.de

Alles YOGA

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



Samstag, 04.12.2021 bis
Dienstag 07.12.2021

Programm:

7 Yoga - Einheiten (à 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, 04.12.2021 gegen 10 Uhr) Abfahrt Dienstag, 07.12.2021 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:

Einbettzimmer 359,00 € für alle Tage (für 1 Person)

Doppelzimmer 658,00 € für alle Tage (für 2 Personen)

zzgl. € 2,90 Kurtaxe pro Person/Tag.

Der Aufpreis für Halbpension beträgt € 27,00 pro Person/Tag. (kann täglich entschieden werden)

Leistungen:

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

7 Yoga Einheiten, 136,00 € 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

Bitte auf die 3G Regelung achten!

Begrenzte Teilnehmerzahl: (3 Doppelzimmer / 6 Einzelzimmer)

Anmeldung bitte telefonisch, per e-mail, oder persönlich bis 20.09.21