

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, 22.02.2020 bis Dienstag 25.02.2020
(Faschingsferien)**

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, 22.02.2020 gegen 10 Uhr) Abfahrt Dienstag, 25.02.2020 gegen 14.00 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.

Eintauchen in die Wellness-Welt. Raum und Zeit, um zur Ruhe und zu sich selbst zu kommen. Ziehen Sie Ihre Bahnen im großzügigen Indoor-Pool oder schwimmen Sie im neuen Outdoor-Infinity-Pool Bergen und Himmel entgegen. Das Wellness-Refugium mit Aussichtsterrasse bietet eine Vielzahl ruhiger Rückzugsorte und lauschiger Winkel – zum Entspannen und glücklich sein.

Preise:

137,00 pro Person für die Nacht 22. auf 23.02.20 im EZ 132,00 pro Person/Tag für die Nächte 23. bis 25.02.20 im Einzelzimmer

112,00 pro Person für die Nacht 22. auf 23.02.20 im DZ 107,00 pro Person/Tag für die Nächte 23. bis 25.02.20 im Doppelzimmer

zzgl. € 2,10 Kurtaxe pro Person/Tag.

Der Aufpreis für Halbpension beträgt € 24,00 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.

Mittags servieren wir Ihnen gerne ein leichtes Hauptgericht (oder eine vegetarische Alternative), sowie Suppe und Salat vom Buffet für € 18,00.

7 Yoga Einheiten, 126,00 € 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

Begrenzte Teilnehmerzahl: (4 Doppelzimmer / 8 Einzelzimmer

Anmeldung bitte telefonisch, per e-mail, oder persönlich