



BETTINA
HARTMANN

— RETREATS —

Retreat vom 9. bis 14. Dezember 2017

YOGA UND AYURVEDA IN DEN TIROLER ALPEN

Vinyasa Flow Yoga • Yoga regenerativ • Rückenyoga • Hormonyoga

Bringen Sie Bewegung, Ruhe und Heilung in Ihr Leben! Finden Sie Ihren eigenen gesunden Lebensrhythmus! Yogapraxis, abgestimmt auf Ihre individuellen Bedürfnisse und die ganzheitliche Heilkraft des Ayurveda lassen tiefgreifende Regeneration und innere Ausgeglichenheit erfahren und steigern Ihre Lebensqualität nachhaltig.

6 Tage intensive Yogapraxis im Ayurveda Resort Sonnhof, Tirol, Österreich

Vinyasa-Flow-Yoga, fließend und begleitet von bewusster Atmung, steigert die Flexibilität und Körperwahrnehmung. In regenerativen und Stress reduzierenden Übungen können Blockaden aufgespürt, gelöst und gleichzeitig Seele und Geist entlastet werden. Yoga und Meditation, abgestimmt auf Ihre Konstitution, unterstützt die reinigenden und regenerativen Prozesse während einer ayurvedischen Kur optimal.

Finden Sie zu neuer Leichtigkeit und Energie. Richten Sie Ihr Leben neu aus!

Nutzen Sie die individuelle, ganzheitliche Yoga und Ayurveda Therapie zur Vorbeugung, Verjüngung, bei chronischen Beschwerden, wenn Sie Ihre Lebensgewohnheiten umstellen wollen, als lang ersehnten Ausgleich zu einem anspruchsvollen Beruf, bei Stress, geistiger oder emotionaler Überforderung.

Spüren Sie Körper und Geist in harmonischem Gleichgewicht!

Herzliche Grüße

Bettina Hartmann



BETTINA
HARTMANN

— RETREATS —

Das Hotel

Das Ayurveda Resort Sonnhof zählt zu den Top „Healing Hotels of the World“. Erleben Sie ayurvedische Küche, Anwendungen & ärztliche Kompetenz auf höchstem Niveau!

Sie sind einzigartig!

Ausgewogene Ernährung, medizinische Diagnose und gezielte Behandlung unter Berücksichtigung Ihrer Individualität – Ayurveda das „Wissen vom Leben“ – wird im Sonnhof zu einer tiefgreifenden und nachhaltigen Erfahrung!

Genießen Sie intakte Natur und atmen Sie sich in der frischen Bergluft frei!

Die traumhafte Kulisse der Tiroler Alpen lädt ein zu entspannten Spaziergängen, ausgedehnten Bergwanderungen, Nordic Walking Touren oder Skilanglauf.

Programm

Yoga

Morgens: reinigende vitalisierende Praxis, Pranayama und dynamisches Yoga

Nachmittags/Abends: ruhige Praxis, regeneratives Yoga, Pranayama, Yoga Nidra, Meditation

Yoga Geübte und Beginner sind herzlich willkommen!

Ayurveda

Ayurvedische Vollpension: Verwöhnmenü oder Panchakarma/Detox Menü

Ayurvedische Anwendungen: nach Buchung



BETTINA
HARTMANN

— RETREATS —

Übernachtung und ayurvedische Behandlungen

Zimmerpreise inkl. ayurvedischer Vollpension, Benutzung des Ayurveda Zentrums mit Hallenbad, mehreren Saunen, Fitnessraum, pro Person und Nacht:

| | |
|-----------------------|--------------------|
| Einzelzimmer | 159 Euro |
| Doppelzimmer Standard | 130 Euro |
| Juniorsuite | ab 150 Euro |

Ayurvedische Anwendungen einzeln buchbar, als Kurzprogramme zum Kennenlernen oder als Intensiv Kuren: Detox Intensivprogramm, Regenerationswoche, Ayurveda Intensiv für Wirbelsäule und Gelenke, Panchakarma Kur »Light«. Gerne arrangiert Ihnen das Sonnhof Team ein attraktives Komplettpaket, das Behandlungen und Übernachtungen umfasst.

Detaillierte Informationen unter www.sonnhof-ayurveda.at
Auf Wunsch senden wir Ihnen gerne einen aktuellen Katalog zu.

Kursgebühr

- 10 Einheiten Yoga, Pranayama und Meditation vom 09.12. – 14.12. **225 Euro**

Buchung

- Mit Überweisung der Kursgebühr erfolgt die verbindliche Anmeldung.
- Übernachtung und ayurvedische Behandlungen werden per Anzahlung und direkt vor Ort an das Hotel gezahlt.
- Verbindliche Buchung mit Überweisung der Kursgebühr auf folgendes Konto:

Bankverbindung

| | |
|---------------------|-----------------------------|
| KONTOINHABER | Bettina Hartmann |
| BANK | Deutsche Bank |
| BANKLEITZAHL | 10 070 024 |
| KONTONUMMER | 655 43 07 |
| IBAN | DE96 1007 0024 0655 4307 00 |
| BIC | DEUTDE3333 |



BETTINA
HARTMANN

— RETREATS —



BETTINA
HARTMANN

— RETREATS —



BETTINA
HARTMANN

— RETREATS —

