



BETTINA  
HARTMANN

— RETREATS —

Retreat vom 17. bis 20. September 2020

# YOGASOMMER IN TIROL

Basic Yoga Retreat für Anfänger und Fortgeschrittene

Den Einstieg in die Yogapraxis finden durch kompetente, erfahrene Anleitung. Klar, strukturiert und achtsam üben, Yoga individuell nach eigenen Bedürfnissen praktizieren im Ayurveda Resort Sonnhof. Das mehrfach ausgezeichnete Resort steht für Integration von Ayurveda, der natürlichen, ganzheitlichen Lebensweise, in die europäische Kultur.

**Die grundlegenden Haltungen und Bewegungsabläufe in sechs aufeinander aufbauenden Yogaeinheiten erlernen oder vertiefen.**

Auf individuelle Bedürfnisse abgestimmte Yogapraxis, und die ganzheitliche Heilkraft des Ayurveda, dem »Wissen vom Leben«, lassen tiefgreifende Regeneration und innere Ausgeglichenheit erfahren und steigern die Lebensqualität nachhaltig. In Verbindung mit Ayurveda wirkt Yoga nachhaltig zur Vorbeugung von chronischen Beschwerden und zur Verjüngung. Es dient als Hilfe zur Umstellung von Lebensgewohnheiten, als lang ersehnter Ausgleich zu einem anspruchsvollen Beruf, bei Stress, geistiger oder emotionaler Überforderung.

**4 Tage Basic Yogapraxis im Ayurveda Resort Sonnhof, Tirol, Österreich –  
[www.sonnhof-ayurveda.at](http://www.sonnhof-ayurveda.at)**

Zu neuer Leichtigkeit und Energie finden und das Leben neu ausrichten!

Herzliche Grüße

*Bettina*



BETTINA  
HARTMANN

— RETREATS —

# Programm

<b>Donnerstag</b>	Individuelle Anreise Nachmittags Basic Yogapaxis
<b>Freitag</b>	Morgens und nachmittags Basic Yogapraxis
<b>Samstag</b>	Morgens und nachmittags Basic Yogapraxis
<b>Sonntag</b>	Morgens Basic Yogapraxis Individuelle Abreise

## Das Basic Yoga Programm eignet sich für alle, ...

- die Yoga neu für sich entdecken wollen und die Haltungen und Bewegungsabläufe gründlich erlernen wollen.
- die nach einer Verletzung, bei Rücken und Gelenkbeschwerden oder mit Einschränkungen sich neu ausrichten, angepasst und gezielt üben wollen.
- »On and Off«Yogis, die den Wiedereinstieg in eine regelmäßige Praxis finden wollen.
- die sich vorbereiten möchten auf Yogaklassen im Studio oder die Praxis zu Hause, um Yoga dauerhaft und nachhaltig in den Alltag zu integrieren.
- die Freude an präziser Ausrichtung und klarer Struktur haben.
- die schon lange mit Yoga beginnen wollten, aber noch nicht den geeigneten Einstieg gefunden haben.
- die sich im Überangebot von Yoga verloren fühlen und den passenden Stil suchen.
- die schon einige Vorkenntnisse haben und intensiver in die Praxis eintauchen wollen.
- die ihre Yogapraxis ruhig angehen , mit Achtsamkeit und Präzision üben wollen und dennoch Kraft, Stabilität und ein Gespür für fließende Praxis aufbauen möchten.
- die mehr über den philosophischen Hintergrund von Yoga erfahren möchten.
- die eine aufbauende und gleichzeitig entlastende Praxis suchen, für mehr Konzentration, Klarheit und Lebensfreude.



BETTINA  
HARTMANN

— RETREATS —

## Das Hotel

Entspannung in der Natur und neue Inspiration durch Yoga und Ayurveda. Das Ayurveda Resort Sonnhof zählt zu den Top »Healing Hotels of the World«.

Neben morgendlicher und abendlicher Yogapraxis genießen wir im Sonnhof unverfälschte Natur und frische regionale ayurvedische Küche vom Feinsten. Auf Wunsch könnt Ihr Anwendungen und ärztliche Kompetenz auf höchstem Niveau erleben!

**Ayurveda das »Wissen vom Leben« – wird im Sonnhof zu einer tiefgreifenden und nachhaltigen Erfahrung!**

Die traumhafte Kulisse der Tiroler Alpen lädt ein zu entspannten Spaziergängen, ausgedehnten Bergwanderungen oder Schwimmen im nahegelegenen Thiersee.



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	<b>ab 175 Euro</b>
Doppelzimmer Standard	<b>ab 165 Euro</b>
Juniorsuite	<b>ab 180 Euro</b>

Einschließlich Ayurveda Frühstücksbuffet, Mittagsbuffet, Nachmittags Jause, Abendmenü exkl. Getränke. Vorwiegend werden biologische und regionale Lebensmittel aus eigenem Anbau verwendet.

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 Dir das Sonnhof Team ein attraktives Komplettpaket, das Behandlungen und Übernachtungen umfasst.

Detaillierte Informationen unter [www.sonnhof-ayurveda.at](http://www.sonnhof-ayurveda.at)  
Auf Wunsch senden wir Dir gerne einen aktuellen Katalog zu.

## Kursgebühr

- 6 Einheiten Basic Yoga Praxis vom Do. 17.9. – So. 20.9.2020

**300 Euro**

*Die Kursgebühr gilt inklusive Umsatzsteuer.*

## Buchung

- Mit Überweisung der Kursgebühr erfolgt die verbindliche Anmeldung.
- Hotelkosten sind per Anzahlung und direkt vor Ort an das Hotel zu zahlen.

Verbindliche Buchung mit Überweisung der Kursgebühr.

*Im Falle einer Stornierung der Reservierung werden folgende Gebühren erhoben:*

*Bis einen Monat vor Reiseantritt entstehen keine Stornokosten.*

*30 bis 15 Tage vor Reiseantritt beträgt die Stornogebühr 60 % des Kurspreises.*

*14 Tage vor Reiseantritt beträgt die Stornogebühr 100 % des Kurspreises.*

*Für die Hotelbuchung gelten die Stornobedingungen des Hotels.*



BETTINA  
HARTMANN

— RETREATS —





BETTINA  
HARTMANN

— RETREATS —



BETTINA  
HARTMANN

— RETREATS —

