

im Dezember 2027
Tirol, Österreich

YOGA UND AYURVEDA IN DEN TIROLER ALPEN

BETTINA
HARTMANN

RETREATS

Retreat im Dezember 2027 – Termin TBD

YOGA UND AYURVEDA IN DEN TIROLER ALPEN

Hatha Yoga Flow • Yoga regenerativ • Rückenyoga • Yoga-Ayurveda Therapie

Bringe Bewegung, Ruhe und Heilung in Dein Leben! Finde Deinen eigenen gesunden Lebensrhythmus! Yogapraxis, abgestimmt auf Deine individuellen Bedürfnisse und die ganzheitliche Heilkraft des Ayurveda lassen tiefgreifende Regeneration und innere Ausgeglichenheit erfahren und steigern Deine Lebensqualität nachhaltig.

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

Hatha-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 Deine Konstitution, unterstützt die reinigenden und regenerativen Prozesse während einer ayurvedischen Kur optimal.

Finde zu neuer Leichtigkeit und Energie. Richte Dein Leben neu aus!

Nutze die individuelle, ganzheitliche Yoga und Ayurveda Therapie zur Vorbeugung, Verjüngung, bei chronischen Beschwerden, wenn Du Deine Lebensgewohnheiten umstellen willst als lang ersehnten Ausgleich zu einem anspruchsvollen Beruf, bei Stress, geistiger oder emotionaler Überforderung.

Spür Deinen 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“. Erlebe ayurvedische Küche, Anwendungen & ärztliche Kompetenz auf höchstem Niveau!

Du bist einzigartig!

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

Genieße intakte Natur und atme Dich in der frischen Bergluft frei!

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

Yoga Programm

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

Auyrvedische 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	**ab 227 Euro**
Doppelzimmer Shine On	**ab 232 Euro**
Juniorsuite	**ab 237 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 Dir das Sonnhof Team ein attraktives Komplettpaket, das Behandlungen und Übernachtungen umfasst.

Detaillierte Informationen unter **www.sonnhof-ayurveda.at**

Kursgebühr

- 8 Einheiten Yoga, Pranayama und Meditation **420 Euro**

Die Kursgebühr gilt inklusive Umsatzsteuer.

Buchung

Zur Buchung kontaktiert mich bitte unter bhartmann.yoga@gmail.com. Die verbindliche Anmeldung erfolgt mit Überweisung der Kursgebühr.

- Hotelkosten sind per Anzahlung und direkt vor Ort an das Hotel zu zahlen.

Verbindliche Buchung mit Überweisung der Kursgebühr.

Stornobedingungen für Yogakurs und Hotel:

- *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.*

Exklusive Flugticket und Transfer.

BETTINA
HARTMANN
RETREATS







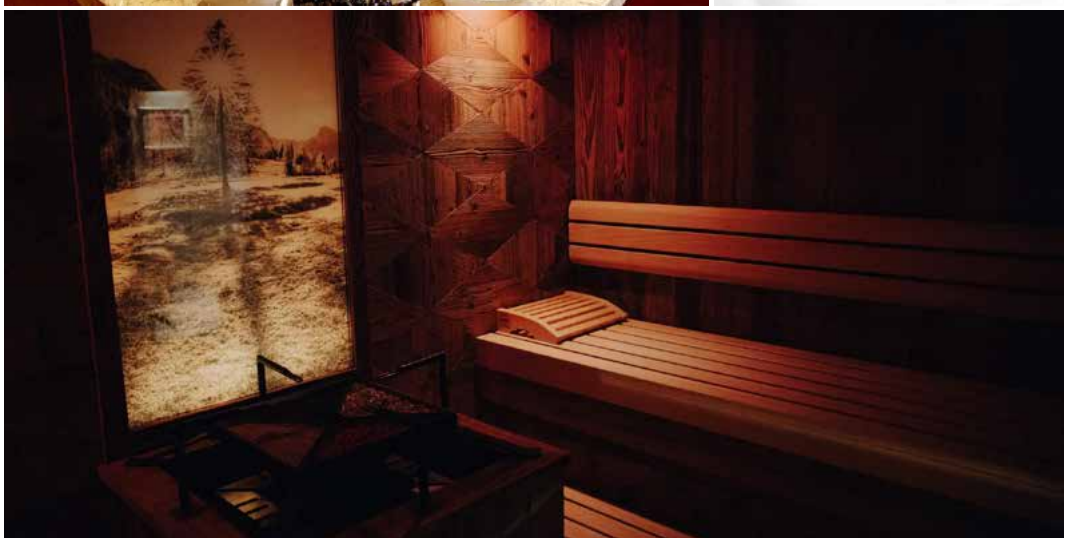


BETTINA
HARTMANN

RETREATS







BETTINA
HARTMANN

RETREATS








PHOTOS: KATRIN TISMER

BETTINA
HARTMANN

RETREATS

Vinyasa Flow • Rückenyoga • Hormonyoga • Yogatherapie
Retreats • Ayurvedische Kochkurse • Ernährungsberatung

BETTINA HARTMANN
zertifizierte Yogalehrerin • Ayurvedacoach

M 0049 (0)172 3073855
E info@yoga-bettinahartmann.de
W www.yoga-bettinahartmann.de