

BETTINA
HARTMANN

— RETREATS —

Retreat vom 15. bis 18. September 2022

YOGA UND AYURVEDA IN DEN TIROLER ALPEN

Spirit Yoga • Yoga regenerativ • Rückenyooga • 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.

4 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

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 können Sie ayurvedische 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.

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

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	195 Euro
Doppelzimmer Shine On	205 Euro
Juniorsuite	ab 215 Euro
Einzelzimmer Zuschlag	75 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

- 6 Einheiten Yoga, Pranayama und Meditation

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.

Für die Hotelbuchung gelten die Stornobedingungen des Hotels.



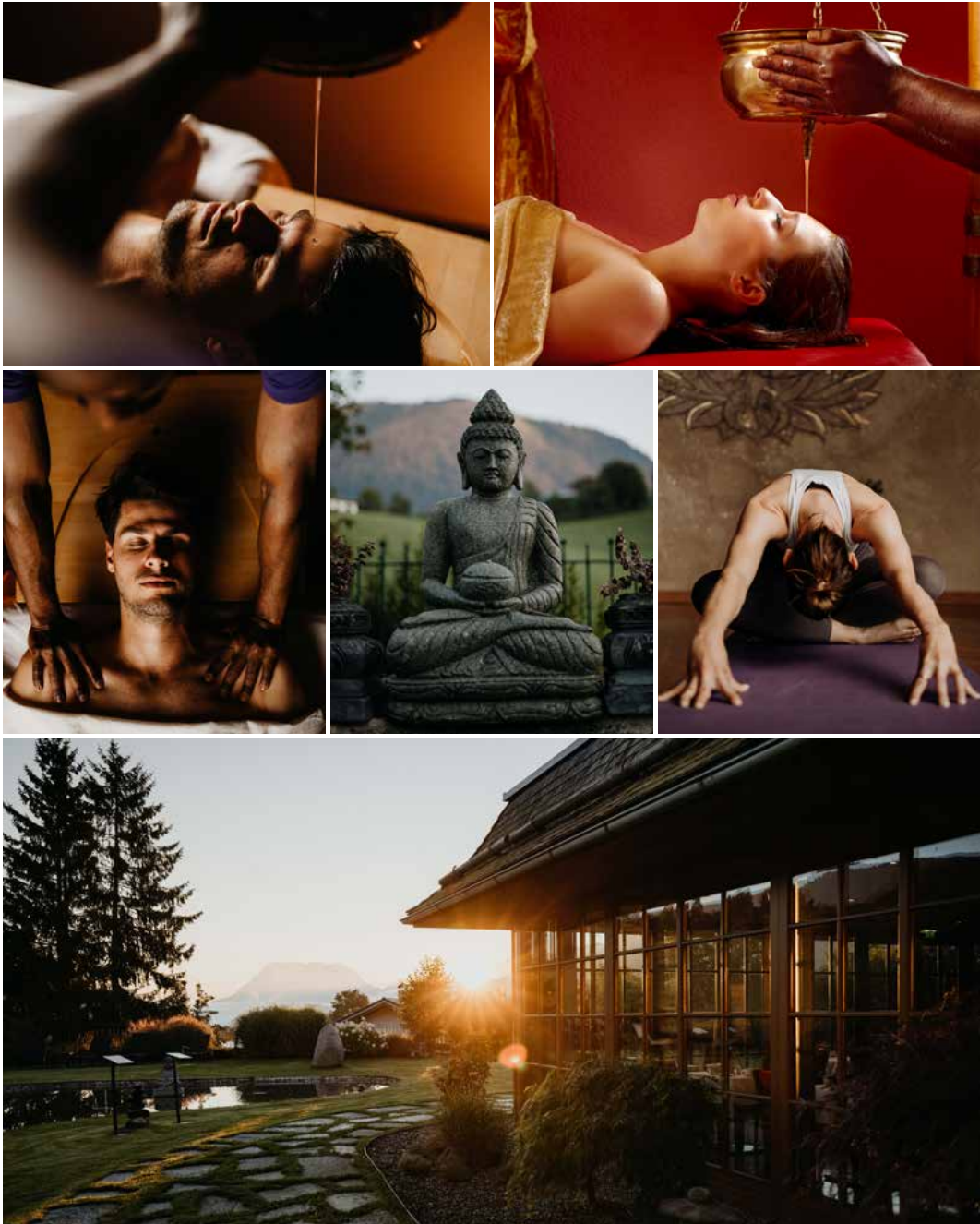
BETTINA
HARTMANN

— RETREATS —



BETTINA
HARTMANN

— RETREATS —



BETTINA
HARTMANN

— RETREATS —



BETTINA
HARTMANN

— RETREATS —



FOTOS: KATRIN TISMER



BETTINA
HARTMANN

— RETREATS —

