

Vital Yoga RETREAT

BY ANJA LIEB & SONJA GLASS



Für mehr Vitalität, Energie und Gesundheit in Deinem Leben.
Eine einzigartige Kombination aus Vitalcoaching und Yoga.



Dein PACKAGE

am idyllischen Soier See

Freitag, 28. Juni bis 30. Juni 2024

Vitalcoaching & Yoga
Zwei Coaches

im Parkhotel in Bad Bayersoien



Deine Buchung
www.eversports.de/srt/yogamore

Deine UNTERKUNFT

Das 4 Sterne Superior Hotel am Soier See liegt in Bad Bayersoien in herrlicher Lage direkt am See.

Von der Terrasse des wunderschönen Hotels kannst Du nicht nur den Blick auf Wasser, Wiesen und Moorlandschaft genießen, sondern auch auf das Panorama der Ammergauer Alpen.

Die Landhauszimmer sind im modernen alpenländischen Stil eingerichtet und bieten Dir allen angenehmen Komfort. Sie sind ca. 30 qm groß, haben einen Balkon oder eine Terrasse und hochwertige Boxspringbetten.

Zu den weiteren Annehmlichkeiten des Hotels gehört das Amani SPA mit mehreren Saunen, Dampfgrotte und Infrarotkabine sowie einem Indoor-Pool mit herrlichem Grander-Wasser. Ein Fitnessraum und Behandlungsräume für Massagen, Bäder etc. runden das Angebot ab.

Auch für Dein leibliches Wohl ist im Parkhotel am Soier See bestens gesorgt. Aus vorwiegend regionalen Lebensmitteln wird saisonal mit Genuss und Leidenschaft gekocht.

Einen ersten Eindruck vom Hotel bekommst Du auf der Website www.parkhotel-bayersoien.de



Dein PACKAGE

Landhauszimmer Alpin
Verwöhnpension

reichhaltiges Frühstücksbuffet
mittags Salat & Suppe
Kaffee & Kuchen
4-Gang-Auswahlmenü am Abend

inkl. Nutzung Amani-SPA

Deine Buchung
seminare@parkhotel-bayersoien.de

Dein VITAL YOGA RETREAT

Benötigst Du eine Auszeit von Deinem Alltag? Eine Gelegenheit, um loslassen zu können, Dich wieder auf Dich selbst zu besinnen und Dich zu spüren? Und bist Du interessiert daran, wie Du mit einfachen Impulsen Dein Leben zukünftig noch gesünder und vitaler gestalten kannst? Dann ist dieses Vital Yoga Retreat genau das Richtige für Dich. Denn es bietet Dir eine einzigartige Kombination aus Vitalcoaching & Yoga, aus Theorie und Praxis.

Im wunderschönen Parkhotel am Soier See, eingebettet in die malerische Landschaft von Wasser, Wiesen und Moor, mit Blick auf die Ammergauer Alpen, hast Du die Möglichkeit, an drei Tagen in die Welt des Yoga sowie in die mentale und körperliche Vitalisierung einzutauchen. Du ziehst Dich zurück und hast Zeit, Deine Bedürfnisse wahrzunehmen und achtsam mit Dir selbst zu sein. Du kommst zur Ruhe und in die Entspannung.

Dein Yoga

Im schönen Raum Schwanensee mit Holzfußboden und Blick auf den herrlichen Soier See nehmen wir uns an drei Tagen ganz bewusst Zeit für unsere gemeinsamen Yogaeinheiten.

Dazu gehören:

- ◆ Hatha Yoga
- ◆ Yin Yoga
- ◆ Chakra Yoga
- ◆ Pranayama (Atemtechniken)
- ◆ Yoga Nidra (Tiefenentspannung)
- ◆ Meditation
- ◆ Mantra Singen

Das Vital Yoga Retreat ist sowohl für leicht Geübte, als auch für Fortgeschrittene Yogis & Yoginis geeignet. Durch die maximale Gruppengröße von 12 Teilnehmern ist eine persönliche Betreuung gegeben.

Dein Vitalcoaching

In Deinen Vitalcoachingseinheiten wirst Du wieder an Deine eigenen Ressourcen und Kompetenzen erinnert. Das Erleben von Deiner Selbstwirksamkeit und Selbstfürsorge wird erhöht und mehr spürbar für Dich. Mit Vitalimpulsen für Deine mentale & körperliche Vitalisierung kann sich Deine Lebendigkeit und Vitalität weiter entfalten.

- ◆ Einfache für Deinen Alltag leicht durchführbare Vitalübungen
- ◆ Erlernen von Kneippschen Anwendungen und ihre Wirkungsweise
- ◆ Vitalimpulse für Deine Gesundheit, die Du sofort in Deinen Alltag integrieren kannst

Deine BUCHUNG

Beginn Retreat

Freitag, 28. Juni 15:00 Uhr Parkhotel am Soier See

Ende Retreat

Sonntag, 30. Juni 14:00 Uhr

Vital Yoga Retreat

Early Bird

buchbar bis 14. April 2024 390,- EUR p. P.

Regulärer Preis

ab 15. April 2024 450,- EUR p. P.

Das Retreat ist buchbar unter

<http://www.eversports.de/srt/yogamore>

anja@yogamore.de oder office@glass-coaching.de

Die Mindestteilnehmerzahl beträgt 8 Personen, die maximale Teilnehmerzahl 12 Personen.
Das Retreat ist bis 6 Wochen vor Anreise kostenfrei stornierbar, danach entstehen die vollen Kosten.

Unterkunft

Landhauszimmer Alpin inkl. Verwöhpension in der Einzelbelegung: 190,- EUR p. P. & Nacht

Landhauszimmer Alpin inkl. Verwöhpension in der Doppelbelegung: 170,- EUR p. P. & Nacht

Gegen einen Aufpreis von nur 8,- EUR p. P. & Nacht kannst Du Dir das Landhauszimmer Alpin mit See- und Bergblick buchen.

Inkl. Nutzung des Amani SPA mit Saunen, Dampfgrotte, Infrarotkabine, Indoor-Pool, Fitnessraum.

Verpflegung

2x Frühstücksbuffet, 1x mittags Salat & Suppe, Kaffee & Kuchen, 2x 4-Gang-Auswahlmenü am Abend. Inkl. Wasser & Säften im Yoga- und Coachingraum.

Bitte buche Dein Zimmer bis spätestens **20. Mai 2024** direkt im Hotel bei Franziska Tafertshofer unter Tel. 08845 – 12 101 oder per E-Mail seminare@parkhotel-bayersoien.de, Stichwort „Vital Yoga Retreat Glass & Lieb“. Es gelten die Buchungs- und Stornierungsbedingungen des Hotels.

Wir freuen uns auf Dich
und unsere gemeinsame Zeit
am schönen Soier See.

Namaste Anja & Sonja

Deine COACHES



Sonja Glass
GLASS COACHING & TRAINING
Business Coach
Gesundheitspädagogin &
Kneipp-Gesundheitstrainerin SKA

WWW.GLASS-COACHING.DE

YogAmore 

Aus Liebe zum Yoga – aus Liebe zu Dir selbst

Anja Lieb
YogAmore
Zertifizierte Yogalehrerin &
Yogatherapeutin

WWW.YOGAMORE.DE