

Summer Flow and Relax Yoga Weekend

Hotel Alpenstern in Damüls

10. - 12. Juni 2022

Kursbeschreibung

Ein «me time» Wochenende zum Auftanken, Entspannen und Sein.

Erweitere den Raum zwischen deinen Gedanken, nähre deine Seele und aktiviere deinen Körper mit kraftvollen und ruhigen Yogaflows.

Zum Ankommen starten wir am Freitag mit einer unkonventionellen, lebendigen Yogapraxis.

Mit befreienden und aktivierenden GutenMorgenklassen begrüßen wir am Samstag und Sonntag den Tag. Wir bringen Raum in unseren Körper und beleben ihn von Kopf bis Fuß. In der stimmungsvollen Samstag Abendsession mit sanften und ruhigen Bewegungen, legen wir den Schwerpunkt auf Regeneration, Entspannung und Entschleunigung.

Egal ob Beginner oder fortgeschritten, das Wochenende ist für alle Levels geeignet. Die Einheiten finden bei guten Wetter draussen oder in einem wunderschönen Panoramaraum mit bodentiefen Fenstern statt.



Das Hotel Alpenstern bietet einen traumhaften Wellnessbereich und besticht durch seine gemütliche Atmosphäre, welche zum Entspannen einlädt.

Neben den Annehmlichkeiten des Hotels besteht die Möglichkeit, eine ausgiebige Wandertour zu machen oder einfach die Seele baumeln zu lassen.



Programm

Freitag

Ab 15 Uhr

Individuelles Check-In,
Nutzung des
Wellnessbereichs
Welcome Yoga Flow
Gemeinsames Abendessen

17.00-18.30 Uhr
19.00 Uhr

Samstag

07.45-09.15 Uhr

09.15-10.00 Uhr

17.00-18.30 Uhr

19.00 Uhr

Wake up Yoga Flow
Frühstücksbuffet
Relax Yoga Flow
Gemeinsames Abendessen

Sonntag

07.45-09.15 Uhr

09.15-10.00 Uhr

bis 11.15 Uhr

Wake up Yoga Flow
Frühstücksbuffet
Check-out, individuelle Abreise oder
Nutzung des Wellnessbereichs



Leistungen

Übernachtung in stilvollen Zimmern, reichhaltiges Frühstücksbuffet, Alpenstern 5-Gang Wahlmenü, erlesene Tees und gesunde Snacks an der Vitaminbar, Benutzung des Wellnessbereichs mit atemberaubenden Infinity Outdoorpool und Indoorpool, gratis Tiefgaragenparkplatz. Maximal 8 Teilnehmer.

Preis inkl. 6 Stunden Yogaprogramm

Einzelzimmer: ab 580 EUR pro Person

Doppelzimmer: ab 536 EUR pro Person

Buchung

Die Buchung des Yoga Wochenende erfolgt direkt beim Hotel Hotel Alpenstern
Oberdamüls 191
A-6884 Oberdamüls
T +43 55 105 13
www.hotel-alpenstern.at / info@hotel-alpenstern.at

Kursleitung

Helene Wallaert (Dipl. Yogalehrerin)

In meinen Stunden möchte ich Dir meine eigene Freude am Yoga vermitteln, Dir die Möglichkeit geben durch dynamische wie auch ruhige Sequenzen Deinen eigenen Körper besser kennen zu lernen und Deine Bedürfnisse besser zu erkennen. Ich folge meiner Intuition und unterrichte Yoga mit ganzem Herzen und viel Humor.

Kontakt

Helene Wallaert
www.balance-yoga.ch
info@balance-yoga.ch

