

Mit Yoga & Klang die Selbstheilungskräfte stärken

Yoga-Retreat im Posthotel Achenkirch
mit Claudia Leutner von Lucky Yoga in München
04.05. - 06.05.18



Der Ton einer Klangschale berührt unser Innerstes. Ihre Schwingungen lösen Spannungen, mobilisieren die Selbstheilungskräfte und setzen neue Energien frei. Yoga verbindet Körper, Geist und Seele. Die Kombination aus Vinyasa Flow Yoga und Klang bringen Sie näher zu sich selbst und Sie kommen tiefer ins Spüren. Ihr Geist darf entspannen, Ihr Körper sich regenerieren und stärken zugleich, und Sie finden wieder mehr Leichtigkeit, Gelassenheit und Kraft für Ihren Alltag.

Mit Yoga & Klang die Selbstheilungskräfte stärken

**Yoga-Retreat im Posthotel Achenkirch
mit Claudia Leutner von Lucky Yoga in München**

04.05. – 06.05.18

Claudia Leutner

- Yoga-Lehrerin nach Yoga Alliance® Standard mit Schwerpunkt Vinyasa Flow
- Entspannungstrainer für Phantasie- und Klangreisen (i.A.)
- Peter Hess®-Klangmassagepraktikerin
- Emily Hess®- Klangyogalehrerin

Ablauf

Freitag, 04.05.

17:00-18:30 Uhr Abend-Flow: Ruhige, fließende Vinyasa-Flow Einheit mit regenerativen Haltungen, begleitet von Atemübungen und Klang

Samstag, 05.05.

07:30-08:00 Uhr Klang-Meditation: Geführte Meditation mit Verbindung von Klangelementen

08:00-09:30 Uhr Morgen-Flow: Dynamische, kraftvolle Vinyasa Flow Einheit, begleitet von Atemübungen und Klang

16.30-18:00 Uhr Abend-Flow: Ruhige, fließende Vinyasa-Flow Einheit mit regenerativen Haltungen, begleitet von Atemübungen und Klang

18:00-18:30 Uhr Klang-Reise: Phantasie-Reise im Liegen, begleitet von Klangelementen

Sonntag, 06.05.

08:00-09:30 Uhr Morgen-Flow: Dynamische, kraftvolle Vinyasa Flow Einheit, begleitet von Atemübungen und Klang

Preise pro Person für 2 Übernachtungen inkl. Wohlfühlpension

Zimmertyp	DZ-Preis	EZ-Zuschlag
Karwendel Natur	€ 418,-	€ 80,-
Landhaus	€ 472,-	€ 80,-
Landhaus-Suite	€ 558,-	€ 100,-
Junior-Suite	€ 574,-	€ 100,-
Signature Suite	€ 598,-	--

***Alle Preise zuzüglich € 95,- für 4 Yoga-Einheiten mit Klang-Meditation/Klang-Reise**

Nach Überweisung der Kursgebühr ist der Platz fest reserviert. Bitte überweisen Sie diese mit der Anmeldung im Hotel an: Claudia Leutner, Raiffeisenbank München Nord, IBAN: DE53 7016 9465 0002 5379 15, BIC: GENODEF1M08, Verwendungszweck: Yoga WE Mai 2018

Claudia Leutner übernimmt keine Haftung für auftretende Verletzungen und Schmerzen vor, während oder nach der Yoga-Stunde.

Information und Buchung

POSTHOTEL ACHENKIRCH GMBH, Achenkirch 382, 6215 Achenkirch am Achensee, Tirol, Austria
T +43 5246 6522, info@posthotel.at, www.posthotel.at