

Yogawochenende im Herbst

vom 12.-14.Oktober 2018

Yoga & Wandern



in absoluter Naturlage
im Biohotel Grafenast

mit Andrea Basso

in Tirol



Einfach Sein, Yoga, Natur & viel Lachen

Diesmal geht es in das Biohotel Grafenast nach Tirol, zur Familie Unterlechner in Pill/Schwaz.

Komm mit und genieße

- * individuelle, gemütliche Atmosphäre im kleinen Hotel mit dem wohl besten Blick Tirols
- * abwechslungsreiches kulinarisches Angebot in **100%iger biologischer Qualität**
- * **100% Klima Neutralen Urlaub** dank vorbildlicher CO² Energiewirtschaft
- * Entspannung pur inmitten der Natur auf 1300m Seehöhe - idealer Ausgangspunkt für Wanderungen direkt ab dem Hotel

„Du siehst, es bleiben keine Wünsche offen.
Wenn Du erst einmal heroben bist und übers Tal schaust, dann spürst Du sicher, wie Dein Herz aufgeht!“

Erlebe in einer kleinen, individuellen Gruppe Entspannung & Reinigung auf allen Ebenen.

- * 2 Übernachtungen im DZ/EZ des zertifizierten Bio Hotel Grafenast
- * **4 Einheiten Yoga á ca.1,5h (Yin- und Yang Yoga)**
- * **meine Klangschaalen sind wie immer auch dabei ☺**
- * Grafenaster Frühstücksbuffet, das keine Wünsche offen lässt vom Frischkornbrei bis zum Tiroler Speck, auch für Gäste mit Unverträglichkeiten
- * genüssliches Abendessen auf der Terrasse
- * das Küchenteam rund um Hausherrn Peter Unterlechner freut sich, Dich verwöhnen zu dürfen
- * in der Kräuterstube die hauseigenen Teemischungen, sowie energetisiertes Quellwasser zur freien Verfügung
- * gefüllte Badetasche mit Kuschelbademantel, Hamamtuch und Handtüchern
- * die Panorama Badestuben, Hammam
- * die einzigartige Jurtensauna im Wald oder die Zirben-Infrarotsauna laden jeden Nachmittag ein
- * freier Internet-Zugang mit unserem Gäste-Terminal oder via W-LAN an unserem Hotspot
- * Sharing Economy: mit Verleih von Rucksäcken, Wanderstöcken, Trinkflaschen, Stirnlamp

Preis für Zimmer pro Person und Tag:

Ü/HP/AW Einzelzimmer 134 €
(wird direkt im Hotel beglichen)

Ü/HP/AW Doppelzimmer 116€
(wird direkt im Hotel beglichen)

Seminargebühr für das gesamte Wochenende pro Person:

148€ incl. Mwst.

Getränke werden separat abgerechnet.

Vielleicht hast Du noch liebe Menschen in Deinem Umfeld, die auch gerne mitfahren würden, dann teile dies doch bitte!

Hier kannst Du mal schmökern unter: <http://www.grafenast.at>

Dein Zimmer reserviere ich für Dich.

Bitte mitbringen:

- *Yogamatte falls vorhanden,
- *festes Schuhwerk,
- *alles was ihr sonst noch so braucht
- *und vor allem gute Laune.

Gestaltung unseres Yogawochenendes:

Freitag, 12.10.2018

- * 17.00Uhr Yogapraxis individuell an die Gruppe angepasst / Yin
- * ca.19.00 schönes Abendessen

Samstag, 13.10.2018

- * 8.00 - 9.30Uhr Yogapraxis individuell an die Gruppe angepasst / Yang
- * danach spätes Frühstück am Buffet
- * Zeit zum Wandern
- * Zeit für Dich, Sauna usw.
- * ca.17.30Uhr Yogapraxis individuell an die Gruppe angepasst / Yin
- * ca.19.30 Uhr schönes Abendessen

Sonntag, 14.10.2018

- * 8.00Uhr Yogapraxis individuell an die Gruppe angepasst / Yin&Yang
- * danach spätes Frühstück am Buffet
- * Zeit für Wandern, Sauna, usw.
- * Heimfahrt jeder wie er möchte
- * Du kannst auch gerne noch eine Nacht dran hängen!!!

*****Plätze sind begrenzt, bitte baldmöglichst zusagen ☺!**

Bitte bis spätestens 15.Juli 2018 anmelden, damit ich planen kann.

Ich freue mich auf ein wundervolles intensives Yogawochenende!!!
Mit DIR.

**Deine
Andrea Surya**

**Raum für Yoga*Klang*Sein
www.yoga-andreabasso.com
Anmeldung unter: om@yoga-andreabasso.com**