

Yogawochenende vom 13.-15. März 2020 Yoga & Schneeschuhwandern



**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 am Pillberg bei 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 Klangschalen sind wie immer auch dabei ☺**
- * Grafenaster Frühstücksbuffet, das keine Wünsche offen lässt vom Frischkornbrei bis zum Tiroler Speck, auch für Gäste mit Unverträglichkeiten
- * genussliches Abendessen mit Wahlmenü
- * das Küchenteam rund um Hausherrn Peter Unterlechner freut sich, Dich verwöhnen zu dürfen
- * in der Kräuterstube die hauseigenen Teemischungen, sowie energetisiertes Quellwasser stehen ganztags 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, Stirnlampe

Preis für Zimmer pro Person und 2 Übernachtungen:

Ü/HP/AW Einzelzimmer 274 € zuzügl. 1€ Ortstaxe pro Tag
(wird direkt im Hotel beglichen)

Ü/HP/AW Doppelzimmer 236€ zuzügl. 1€ Ortstaxe pro Tag
(wird direkt im Hotel beglichen)

Seminargebühr für das gesamte Wochenende pro Person:

148€ incl. Mwst.

*Die Schneeschuhwanderung mit Peter ist kostenfrei, es fallen nur 10€ für Schneeschuh-und Stöckeverleih an.

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, wasserdichtes Schuhwerk,**
- * Wanderbekleidung**
- *alles was ihr sonst noch so braucht**
- *und vor allem gute Laune.**

Gestaltung unseres Yogawochenendes:

Freitag, 13.03.2020

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

Samstag, 14.03.2020

- * 8.00 - 9.30Uhr Yogapraxis individuell an die Gruppe angepasst / Yang
- * danach spätes Frühstück am Buffet
- * Zeit zum SchneeschuhWandern
- * Zeit für Dich, Sauna usw.
- * ca.17.00Uhr Yogapraxis individuell an die Gruppe angepasst / Yin
- * ca.19.00 Uhr schönes Abendessen

Sonntag, 15.03.2020

- * 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

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

Bitte bis spätestens 12.12.2019 anmelden, damit ich planen kann.

Wenn du möchtest kannst du auch schon Donnerstag anreisen, oder auch länger bleiben! (ich bleibe bis Montag)
Bitte teile mir das auch gleich mit, damit ich für dich buchen 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