



BERGFRÜHLING

YOGA-RETREAT VON 5.-7. APRIL 2024
BIOHOTEL GRAFENAST | TIROL

Auf euch wartet ein Wochenende mit viel Yoga und Entspannung, Zeit fürs Energie tanken und Essen zum Genießen. Wir freuen uns sehr auf euch und die gemeinsamen Yoga-Stunden.

YOGA

Wir beginnen nach eurer Anreise am Freitag vor dem Abendessen mit einer gemeinsamen Praxis und werden das Retreat am Sonntag in der Früh mit Yoga und einem gemeinsamen Frühstück beenden.

- 6 Einheiten à 90 Minuten, Freitagabend bis Sonntagvormittag
- unterschiedliche Yogastile wie Hatha, Vinyasa Flow und Yin
- geeignet für alle Level
- Matten und Yoga-Equipment ist vorhanden



HOTEL

Das gemütliche Biohotel Grafenast auf 1.330m Höhe in Tirol wird für das Wochenende unser „Yoga-Zuhause“ sein. Euch erwarten hier unter anderem:

- 3/4-Pension mit Frühstücksbuffet, Nachmittags-Snacks und abends ein 3-Gänge-Menü
- Traditionell asiatischer Yoga-Raum mit Ausblick ins Tal
- Waldsauna und Wellnessbereich



KOSTEN & BUCHUNG

200€ Teilnahmegebühr für alle Yoga-Einheiten mit zwei Lehrerinnen sowie sämtliches Material. Bitte schreibt uns, wenn ihr teilnehmen möchtet und überweist die Retreat-Gebühr an Lisa. Mit Zahlungseingang ist eure Buchung bestätigt. Sollten alle Plätze bereits vergeben sein, setzen wir euch gerne auf die Warteliste.

Nach bestätigter Teilnahme am Yoga-Retreat nehmt ihr bitte eure Zimmerbuchung (EZ ab 133€ pro Nacht, 10% Nachlass auf alle Zimmerkategorien) direkt über das Hotel vor. Gebt bitte bei der Anfrage mit an, dass ihr für das „Yoga-Retreat mit Lisa und Luisa“ kommt. Bei der Zimmerbuchung gelten die Storno-Bedingungen des Hotels.

Das Hotel öffnet exklusiv für uns aus seinen Betriebsferien. Deshalb behält sich das Hotel vor, das Retreat bei Nichterreichen der Mindestanzahl an Teilnehmern bis zum 08. März abzusagen. Bei Absage des Retreats erhaltet ihr selbstverständlich den gesamten Betrag von uns und dem Hotel zurück.

Wir freuen uns sehr auf euch!
Meldet euch bei Fragen gerne bei uns.

Eure Lisa und Luisa

BIOHOTEL GRAFENAST

www.grafenast.at

sehnsucht@grafenast.at

LISA +49-179-9391968
LUIA +49-151-61150292

LISA FENZL
Münchner Bank
DE57 7019 0000 0005 9199 08

Weitere Infos unter: www.das-heimelig.de/retreats/bergfruehling-retreat/