

BETTINA  
HARTMANN

— RETREATS —

Retreat 1 vom 9. bis 14. Dezember 2018  
Retreat 2 vom 14. bis 17. Dezember 2018

# YOGA UND AYURVEDA IN DEN TIROLER ALPEN

Vinyasa Flow Yoga • Yoga regenerativ • Rückenyoga • Hormonyoga

Bringen Sie Bewegung, Ruhe und Heilung in Ihr Leben! Finden Sie Ihren eigenen gesunden Lebensrhythmus! Yogapraxis, abgestimmt auf Ihre individuellen Bedürfnisse und die ganzheitliche Heilkraft des Ayurveda lassen tiefgreifende Regeneration und innere Ausgeglichenheit erfahren und steigern Ihre Lebensqualität nachhaltig.

**6 Tage intensive Yogapraxis im Ayurveda Resort Sonnhof, Tirol, Österreich und  
4 Tage intensive Yogapraxis im Ayurveda Resort Sonnhof, Tirol, Österreich**

Vinyasa-Flow-Yoga, fließend und begleitet von bewusster Atmung, steigert die Flexibilität und Körperwahrnehmung. In regenerativen und Stress reduzierenden Übungen können Blockaden aufgespürt, gelöst und gleichzeitig Seele und Geist entlastet werden. Yoga und Meditation, abgestimmt auf Ihre Konstitution, unterstützt die reinigenden und regenerativen Prozesse während einer ayurvedischen Kur optimal.

**Finden Sie zu neuer Leichtigkeit und Energie. Richten Sie Ihr Leben neu aus!**

Nutzen Sie die individuelle, ganzheitliche Yoga und Ayurveda Therapie zur Vorbeugung, Verjüngung, bei chronischen Beschwerden, wenn Sie Ihre Lebensgewohnheiten umstellen wollen, als lang ersehnten Ausgleich zu einem anspruchsvollen Beruf, bei Stress, geistiger oder emotionaler Überforderung.

**Spüren Sie Körper und Geist in harmonischem Gleichgewicht!**

Herzliche Grüße

*Bettina Hartmann*



BETTINA  
HARTMANN

— RETREATS —

## Das Hotel

Das Ayurveda Resort Sonnhof zählt zu den Top „Healing Hotels of the World“. Erleben Sie ayurvedische Küche, Anwendungen & ärztliche Kompetenz auf höchstem Niveau!

### Sie sind einzigartig!

Ausgewogene Ernährung, medizinische Diagnose und gezielte Behandlung unter Berücksichtigung Ihrer Individualität – Ayurveda das „Wissen vom Leben“ – wird im Sonnhof zu einer tiefgreifenden und nachhaltigen Erfahrung!

### Genießen Sie intakte Natur und atmen Sie sich in der frischen Bergluft frei!

Die traumhafte Kulisse der Tiroler Alpen lädt ein zu entspannten Spaziergängen, ausgedehnten Bergwanderungen, Nordic Walking Touren oder Skilanglauf.

## Programm

### Yoga

**Morgens:** reinigende vitalisierende Praxis, Pranayama und dynamisches Yoga

**Nachmittags/Abends:** ruhige Praxis, regeneratives Yoga, Pranayama, Yoga Nidra, Meditation

Yoga Geübte und Beginner sind herzlich willkommen!

### Ayurveda

**Ayurvedische Vollpension:** Verwöhnmenü oder Panchakarma/Detox Menü

**Ayurvedische Anwendungen:** nach Buchung



BETTINA  
HARTMANN

— RETREATS —

# Übernachtung und ayurvedische Behandlungen

Zimmerpreise inkl. ayurvedischer Vollpension, Benutzung des Ayurveda Zentrums mit Hallenbad, mehreren Saunen, Fitnessraum, pro Person und Nacht:

Einzelzimmer	<b>ab 166 Euro</b>
Doppelzimmer Standard	<b>140 Euro</b>
Juniorsuite	<b>ab 150 Euro</b>

Ayurvedische Anwendungen einzeln buchbar, als Kurzprogramme zum Kennenlernen oder als Intensiv Kuren: Detox Intensivprogramm, Regenerationswoche, Ayurveda Intensiv für Wirbelsäule und Gelenke, Panchakarma Kur »Light«. Gerne arrangiert Ihnen das Sonnhof Team ein attraktives Komplettpaket, das Behandlungen und Übernachtungen umfasst.

Detaillierte Informationen unter [www.sonnhof-ayurveda.at](http://www.sonnhof-ayurveda.at)  
Auf Wunsch senden wir Ihnen gerne einen aktuellen Katalog zu.

## Kursgebühr

- 10 Einheiten Yoga, Pranayama und Meditation vom So. 09.12. – Fr. 14.12. **250 Euro**
- 6 Einheiten Yoga, Pranayama und Meditation vom Fr. 14.12. – Mo. 17.12. **150 Euro**

## Buchung

- Mit Überweisung der Kursgebühr erfolgt die verbindliche Anmeldung.
- Hotelkosten sind per Anzahlung und direkt vor Ort an Hotel Font Santa zu zahlen.

Verbindliche Buchung mit Überweisung der Kursgebühr.

*Im Falle einer Stornierung der Reservierung werden folgende Gebühren erhoben:*

*Bis einen Monat vor Reiseantritt entstehen keine Stornokosten.*

*30 bis 15 Tage vor Reiseantritt beträgt die Stornogebühr 60 % des Kurspreises.*

*14 Tage vor Reiseantritt beträgt die Stornogebühr 100 % des Kurspreises.*

*Für die Hotelbuchung gelten die Stornobedingungen des Hotels.*



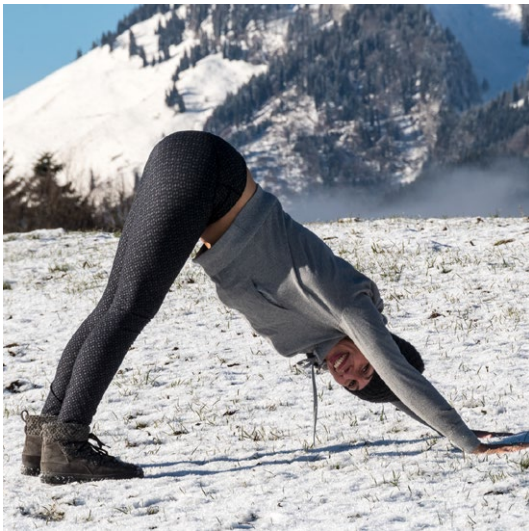
BETTINA  
HARTMANN

— RETREATS —



BETTINA  
HARTMANN

— RETREATS —



BETTINA  
HARTMANN

— RETREATS —

