

YOGA, PILATES & Chill | Retreat for BODY & SOUL
30.04. – 06.05.2017, Landhotel Altes Zollhaus, Erzgebirge



Warme Frühlingsluft atmen ... eine Biene summt vorbei ... zarter Blütenduft verwöhnt Ihre Sinne. Aufrecht sitzen voller Kraft, so entspannt wie lange nicht mehr... die Mundwinkel wollen einfach nur nach oben... Sie schließen die Augen – für einen Augenblick. Was mein Körper alles kann: die plötzliche Stärke in der Körpermitte, wie geschmeidig und leicht ich mich bewege, wie tief ich atme... **Pilates** gibt mir **Kraft** und **Anmut**, **Yoga** verbindet mich mit meiner **Seele**. Yoga ist wie eine Reise zum Selbst. Jeder findet seinen eigenen Weg.

Genießen Sie am Ende eines herausfordernden Trainingstages die **heiße Sauna** im schönen hoteleigenen Spa oder lassen Sie sich mit einer **ayurvedischen Massage** von der Ayurveda-Therapeutin verwöhnen. Auch kulinarisch bietet das Hotel ayurvedische Köstlichkeiten im Hotel-Restaurant (an 3 Tagen Ihres Retreats erhalten Sie ein ayurvedisches Frühstück und ein ayurvedisches Abendessen, im Retreat-Preis inbegriffen) und rundet damit **Ihr Retreat** perfekt ab.

Den Körper trainieren. Den Geist entspannen. Loslassen. **Mühe los im Strom des Lebens treiben.**

5 Tage YOGA & PILATES – a Liberation for BODY & SOUL

Das romantische Landhotel Altes Zollhaus liegt im Erzgebirge in unmittelbarer Nähe zur tschechischen Grenze, sehr ruhig, inmitten von Wäldern und Wiesen. Die Tradition des Hotels geht auf das Jahr 1658 zurück, heute finden Sie an diesem historischen Ort besten Komfort und Service vor. Das Zollhaus ist idealer Ausgangspunkt für Ausflüge: Dresden (39 km), Sächsische Schweiz (40 km), Prag (100 km) oder in das 3-Bäder-Eck (Karlsbad – Franzensbad – Marienbad).

Sonstiges & Specials:

- Aktuell werden alle Gästezimmer sukzessive mit Kunstobjekten (Bildern, Fotos) ausgestattet
- Abendessen im Dunkelrestaurant – ein besonderes Erlebnis (Reservierung erforderlich)
- Steinofen-Pizza (auf Wunsch auch ayurvedisch)
- Bauern-Golfen auf dem Hotelgelände (im Retreat-Preis inbegriffen)
- Mitbringen von Hunden erlaubt (Urlaub mit Hund im Landhotel Zollhaus möglich).

Ihr Retreat-Programm:

Anreise: Sonntag, 30.4.2017

20:00 Uhr gemeinsames Dinner

Montag bis Freitag 8:00 – 9:30 Uhr Yoga am Morgen (Asanas, Pranayama, Meditation)

9:30 Uhr Frühstück

13:00 – 14:00 Pilates pur!

14:00 – 18:00 Uhr Pause (Zeit zur freien Verfügung)

18.00 – 19:30 Uhr Yoga & Pilates flow (Asanas, Pranayama, Meditation, Tiefenentspannung)

20.00 Uhr Abendessen

Abreise: Samstag, 06.05.2017 (nach dem Frühstück)



Die **YOGA & Pilates-Woche ist für Einsteiger und Fortgeschrittene** geeignet und an kein Alter oder Fitness-Level gebunden. Es erwartet Sie ein abgerundetes Programm, das bereits nach wenigen Stunden ein wohliges Körpergefühl und einen ruhigen Geist beschert. Ein Plus für Sie, dies in einer so wunderschönen Umgebung genießen zu dürfen.

Ihre Referentin: Kathleen Schwiese | BODY & SOUL Personal Training & Exclusive Escapes

info@kathleenschwiese.de | www.kathleenschwiese.de

Yoga-Lehrerin (RYT, Yoga Alliance), Pilates-Trainerin (STOTT Pilates, Los Angeles / USA), Personal Fitness Trainer (DFAV), Entspannungstrainerin, Mental-Trainerin, Meditations-Lehrerin, Qi Gong-Trainerin, ZENbo-Trainerin, Kursleiterin für Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training, Burnout-Coach, Stressbewältigungs-Trainer, Holistic Lifestyle-Coach, Inhouse-Coach in Unternehmen, Ausbilderin für Yoga, Pilates, Entspannung im In- und Ausland, Fitness-Autorin, Yoga-Retreats weltweit

Mögliche Outdoor-Aktivitäten:

Waldspaziergänge rund um's Hotel, ausgeschilderte Wanderungen, Bauern-Golfen auf dem Hotelgelände (1 x pro Teilnehmer im Retreat-Preis inbegriffen), Tagestouren, z. B. nach Dresden oder Prag, nach Absprache auch gemeinsam als Gruppe (nicht im Retreat-Preis inbegriffen).

Preise:

5 Tage Retreat lt. Programm, 6 Übernachtungen im DZ mit HP pro Person im DZ: 620,00 Euro
5 Tage Retreat lt. Programm, 6 Übernachtungen im EZ mit HP pro Person im EZ: 710,00 Euro
HP = Frühstück + Abendessen

Im Preis enthalten:

5 Tage Yoga & Pilates-Retreat, 6 Übernachtungen mit HP, 1 x Bauern-Golfen pro Teilnehmer

Nicht im Preis enthalten:

Anreise, Transfer, Getränke, Massagen und Sauna im Spa.

Adresse: Landhotel Altes Zollhaus

Altenberger Straße 7, D-01776 Hermsdorf-Erzgebirge
info@hotel-zollhaus.com | www.landhotel-altes-zollhaus.com
Tel: +49 (0) 35057 54 0, Fax: +49 (0) 35057 54 240

