

# Yoga, Natur & Du Herbst 2022

29. Oktober – 1. November 2022



## PROGRAMM - YOGA FÜR DICH UND DEINE FASZIEN & WALKING

Samstag,	16:30 - 18:00	Willkommen & Yin Yoga
Sonntag,	7:30 - 8:15	Sanftes Yoga zum Aufwachen
	16:30 - 18:00	Yin Yoga
Montag,	7:30 - 8:15	Sanftes Yoga zum Aufwachen
	16:30 - 18:00	Yin Yoga
Dienstag,	7:30 - 8:15	Sanftes Yoga zum Aufwachen & Verabschiedung

Abendessen nach den Abendeinheiten

Frühstück nach den Morgeneinheiten

Nordic Walking Rund ---> Je nach Wetterlage am So oder Montag ab ca. 11:30 (Dauer ca. 90min)

Eigene Nordic-Walking-Stöcke bitte mitbringen. Walking-Technik wird geschult und angewendet.

Du hast (noch) keine eigenen? Du kannst passende über mich beziehen, bitte kontaktiere mich dafür umgehend! Gute Qualität zu günstigem Preis, lokale Produkte.

## INKLUSIVLEISTUNGEN IM SPERLHOF

Beginn am 29. Oktober 2022:

- Als Willkommenseinladung vom Haus laden wir Sie zum Frühstück ein
- vormittags Pause mit Kaffee, Tee, Säften, Keksen, ...
- 3.gängiges Mittagessen mit Wahlmenü plus Salate vom Buffet
- Tägliche Nachmittagsjause mit hausgemachten Mehlspeisen, kalte Platte, Säfte, Kaffee, Tee, ...
- 4-Gang-Verwöhnmenü plus täglich frisches Salat Buffet
- Nächtigung im Einzelzimmer/Doppelzimmer

Ende 01. November 2022:

- Frühstücksbuffet
- vormittags Pause mit Kaffee, Tee, Säften, Keksen, ...
- 3.gängiges Mittagessen mit Wahlmenü plus Salate vom Buffet
- Tägliche Nachmittagsjause mit hausgemachten Mehlspeisen, kalte Platte, Säfte, Kaffee, Tee, ...

Hotelausstattung

- Kuscheliger Bademantel für die Dauer Ihres Aufenthaltes
- Kostenloser Shuttle vom und zum Bahnhof Windischgarsten
- kostenloses WLAN im gesamten Hotel

Mache Dir Dein Bild vom Sperlhof: [www.sperlhof.at](http://www.sperlhof.at)

## WELLNESS- UND SPABEREICH

### **SPERL.SPA**

- Hallenbad (12 m x 7 m) ca. 28-30° C mit Wasserfall und Bodensprudler
  - NEU ab Anfang November 2021 ganzjährig beheizter Außenpool und Blick zu den Bergen
- Saunalandschaft ab 16 Jahre

- Bio Sauna (65° C)
- Finnische Sauna (80 – 95° C)
- Dampfbad

Öffnungszeiten Saunalandschaft

[15.00 - 22.00 Uhr] bei Schönwetter

[11.00 - 22.00 Uhr] bei Schlechtwetter

### **ALPEN.SPA ab 16 Jahren**

- 22m2 finnische Sauna 90° mit Blick zum Rotwild und Panoramablick zu den Bergen
- Bio-Kräuter Sauna 60° mit Panoramablick zu den Bergen
- Teelounge
- 2 Ruheräume

Öffnungszeiten

[14.00 - 18.30 Uhr] bei Schönwetter

[11.30 - 18.30 Uhr] bei Schlechtwetter

#### **Fitnessraum**

Rad, Crosstrainer, Laufband, Kraftstation

Unbezahlbar und trotzdem inklusive

frische Bergluft, hauseigenes Quellwasser, Stille und reine Natur

eindrucksvolle Berglandschaft

## MITZUBRINGEN FÜR DAS YOGA- UND AKTIV-PROGRAMM

- Bequeme Kleidung für die Yoga Einheiten
- Wetteradäquate Kleidung und festes Schuhwerk für die Walking Runde
- Nordic Walking Stöcke (im Idealfall höhenverstellbar)
- Event. eigene Yoga Matte (im Hotel verfügbar, falls Du keine eigene besitzt)

## KOSTEN & ZAHLUNGSMODALITÄTEN

- Pauschale für das Aktivprogramm wie oben ausgeführt  
**160€** inkl. 20% MWSt
- Zimmer & Verpflegung wie oben angeführt ist bei Abreise direkt im Hotel zu begleichen  
Einzelzimmer: **110€ pro Person/Nacht** (exkl. Ortstaxe € 2,00 pro Erwachsenen/Tag)  
Aufenthaltsdauer: **3 Nächte** für das geplante Yoga- und Aktiv-Programm

## RESERVIERUNG & BUCHUNG

Reservierung/Buchung via Email an [office@yoga-eleven.at](mailto:office@yoga-eleven.at) mit Angabe von Namen, Email, Postadresse und Mobilnummer.

Nach Zusendung der Rechnung bitte um Überweisung der Pauschale von 160€.

Platz gilt als fix, wenn die Zahlung eingegangen ist!

Rückerstattung der Pauschale bei Absage durch mich oder das Hotel bzw. bei COVID-bedingter Absage!

Mindestteilnehmer: 6 Personen