

# Informationen zum Yoga Wochenende

2019 im Vitalhotel Simon



Termine zur Wahl:

**22. – 24. März 2019**

**14. – 16. Juni 2019**

**Kosten für die Unterkunft** – sind von jedem/r Teilnehmer/in persönlich direkt im Hotel zu begleichen!

*Die Verpflegung endet mit dem Frühstück am Sonntag!*

## **Kosten pro Person & Nacht**

Einbettzimmer: € 100,-

Einbettzimmer Superior (DZ als EZ): € 105,-

Doppelzimmer Harmonie: € 100,-

Doppelzimmer Superior mit Loggia: € 105,-

Buchung bitte direkt über [info@vitalhotel.at](mailto:info@vitalhotel.at) mit der gewünschten Zimmerkategorie mit Angabe von „Yoga - Lammel“ vornehmen!

## **Inkludierte Leistungen:**

- **Übernachtung** im Zimmer Ihrer Wahl
- abwechslungsreiches **Frühstücksbuffet am Morgen**
- **Suppentopf und Salatbuffet zu Mittag**
- Vitalbar mit **frischen Fruchtsäften & Mehlspeisen am Nachmittag**
- schönes **5-gängiges Abendkulinarium**
- unbegrenzter Genuss des **hoteleigenen Wellnessbereiches von 7 -19.30 Uhr**
- **Gesundes** den ganzen Tag: Teebar, Trockenfrüchte, Quellwasser und Äpfel im Wellnessbereich und im Hotelbereich
- Badekorb mit **Bademantel & Badetuch** für Ihren Aufenthalt
- **Fit & Gesund Programm** mit unserem Vitaltrainer
- **Nordic-Walking-Stöcke** für Ihre Fitness während des Aufenthaltes
- **10 Trekking- & City Bikes** für Ihren Radausflug während des Urlaubes
- **Kostenloser** PKW-Parkplatz
- **gratis** Internet **W-Lan** im gesamten Hotel
- **Ermäßigungen** auf die Eintrittskarten für die **Avita Therme** und beim Golfplatz Bad Tatzmannsdorf
- 425 km beschilderte Lauf-, Walking- und Wanderstrecken in der Laufarena

**Check Out** am Abreisetag ist 11:30 – Late Check Out ist mit Hotel individuell abzuklären!

Für jene/n, die/der dieses tolle Hotel noch nicht kennen, können sich gerne auf der Homepage einen ersten Eindruck verschaffen: [www.dasvitalhotel.at](http://www.dasvitalhotel.at)

**Kosten für die Yoga-, Laufeinheiten und Meditationen** – sind bitte von jedem/r Teilnehmer/in persönlich an mich in bar zu zahlen am Anreisetag!

Wochenendpauschale pro Teilnehmer/in: **100 €**

Im Anschluss findet Ihr einen **vorläufigen** Zeitplan für das Wochenende, falls jemand von Euch Behandlungen oder Massagen buchen möchte, könnt Ihr Euch daran orientieren.

Es ist ratsam diese vorab telefonisch zu vereinbaren, um sich seinen Wunschtermin zu sichern!

## Vorläufiges Aktivprogramm am Yoga Wochenende

Änderungen sind nicht ausgeschlossen, aber der Plan soll Euch einen Eindruck geben, was für Möglichkeiten Euch an diesem Wochenende offenstehen!

Alles immer ein KANN und KEIN MUSS wohlgemerkt!

Ich habe an diesem Wochenende vor allem Yoga Einheiten und Meditationen für Euch vorbereitet, aber für die Laufbegeisterten unter Euch plane ich auch dafür eine Einheit ein!

Bei Bedarf: Individuelle Lauf-Trainingsberatung nach Vereinbarung (25 € pro 30Min)

### Freitag, 22. März 2019

Individuelle Anreise (am besten bereits in Laufkleidung... wer möchte)

10:00 – 11:00 gemütliches Laufen im flachem Gelände

11:00 – 11:30 Dehnen mit integrierten Yogaübungen

Mittagssnack

Wellness oder wonach Euch immer ist!

16:30 – 18:00 Yoga

Abendessen!

20:30 kurze Einführung in die Welt der Meditationen – anschließend Abendmeditation

### Samstag, 23. März 2019

7:00 – 7:30 Morgenmeditation

7:30 – 9:00 Yoga zum Aufwachen

Anschließend ausgiebiges Frühstück!

Wellness oder wonach Euch immer ist!

11:00 - 12:30 Walkingrunde

16:30 – 18:00 Yin-Yoga

Abendessen!

20:30 Abendmeditation

### Sonntag, 19. Mai 2018

7:00 – 7:30 Morgenmeditation

7:30 – 9:00 Yoga zum Aufwachen

Anschließend ausgiebiges Frühstück!

Eventuell noch Nutzung des Wellness-Bereiches (Late-Check-Out mit Aufpreis ist individuell mit dem Hotel abzuklären!)

Individuelle Abreise

## Änderungen vorbehalten!!!

### Aromatouch-Technique

Es besteht die Möglichkeit zum vergünstigten Yoga-Wochenend-Tarif eine Aroma-Touch-Behandlung bei mir zu buchen! (Dauer ca. 45Min für 40 € - Begrenzte Anzahl!)

Die ArōmaTOUCH™ Technique ist eine traumhafte Anwendung, bei der **8 ausgewählte ätherische Öle** der Firma dōTERRA sanft auf Rücken und Fußsohlen aufgetragen werden.

Eine herrliche Möglichkeit um zu entspannen, zu genießen und sich etwas Gutes zu tun.

Die sanften Berührungen mit der tiefgreifenden Wirkung der ätherischen Öle tragen dazu bei, das Immun- und Nervensystem, die Atemwege, die Verdauung, die Gelenke und Muskeln zu unterstützen und die Körperenergie wieder in Balance zu bringen.

Ein wunderbares Gefühl durchflutet den Körper, man fühlt sich wie auf Wolke 7 und sinkt in die Tiefenentspannung.

