

# Yoga- & Atem Meditation Retreat 2019

mit Esther Alexandra Groiss, [selbsterleben.at](http://selbsterleben.at)

28.12. - 29.12.19



„Wo das Herz erwachen kann, fängt die eigene Liebe an.“ Von estheralexandra

In diesem Retreat geht es um atmen, bewegen, halten, spüren, loslassen und sich selbst nah sein.

Der Atem ist die Verbindung zwischen unserem Inneren und der Außenwelt.

Einatmen - aufnehmen... kurz den Atem anhalten - speichern... ausatmen - loslassen.

Der Atem erhält unseren Geist und Körper wach und gesund.

Im Hatha Yoga gibt es den Ausspruch, dass ein Mensch mit perfekter Atmung auch eine perfekte Gesundheit genießt ... und in diesen täglichen Yoga & Meditations-Einheiten schenken wir unserem kostbarsten Gut, unserer Atmung wieder mehr an Aufmerksamkeit.

Yoga ist ein individuell ganzheitlich bewusster Weg, voller Lebendigkeit und Freude. Sei dir deiner Schönheit im Innen und Außen bewusst. Ich freue mich auf Dich. Von Herzen, Namaste

# Yoga-& Atem Meditation Retreat 2019

mit Esther Alexandra Groiss, [selbsterleben.at](http://selbsterleben.at)

28.-29.12.19

## Ablaufplan Yoga Programm

Sa 08:00 – 09:30 Uhr

Sa 14:00 – 15:30 Uhr

So 08:00 – 09:30 Uhr

So 14:00 – 15:30 Uhr

**Yoga Coaching und Einzel-Atemschulung gerne auf Anfrage zwischen und nach den Einheiten möglich!**

**Esther Alexandra Groiss** blickt beinahe auf 20 Jahre Berufserfahrung zurück. Sie begann sich bereits im zarten Alter von 9 Jahren mit der Atmung zu beschäftigen und täglich zu meditieren, medial seit klein auf.

u.a.:

- Yoga Lehrerin & Pilates Trainerin/ Retreat Leiterin
- Personal- & Vital Trainerin
- Meditations- & Entspannungs Leiterin
- Mental-, Atem-& Bewusstseins Coach/ Medium / Heilfrequenz-Herzsängerin

## Preise pro Person für 2 Übernachtungen inkl. Wohlfühlpension

Zimmertyp	DZ-Preis
Karwendel NATUR	€ 550,-
Landhaus Zimmer	€ 590,-
Landhaus / Schlössl Suite	€ 684,-
Junior Suite	€ 732,-
Posthotel SigNature Suite	€ 798,-

**Alle Preise zuzüglich € 88,- Yoga-Pauschale**

## Inklusivleistungen im Posthotel Achenkirch

- Reichhaltiges Frühstücksbuffet mit TCM-Buffer
- Vital-Lunch im TCM-Bademantelrestaurant BISTRO mit warmem 5 Elemente-Gericht
- mehrgängige Wahlmenüs kombiniert mit exquisitem Dinner-Buffer am Abend und servierte Hauptspeisen von der täglich wechselnden Speisekarte aus der 2-fachen Haubenküche. Alternativ: 3 Gang-Menü im 5 Elemente Restaurant TENZO
- À la carte (gegen Aufpreis) können Sie in unserem Gesundheitsrestaurant TENZO oder der Hauben-prämierten Gaststube speisen.
- Renaturiertes Quellwasser - feinstes Trinkwasser inklusive
- Top Kosmetikprodukte der hauseigenen Pflegelinie im Zimmer
- betreutes Bewegungs- und Entspannungsprogramm (rund 60 Std./Woche)
- Bade- und Saunalandschaft auf 7000 qm
- Posthotel Fitnesswelten Indoor und Outdoor auf 500 qm
- Tiefgaragenstellplatz und Benützung der Autowaschanlage

## Anmeldung

Alle Preise zuzüglich Teilnehmerbeitrag Yoga-Pauschale (4 Einheiten) zu € 88,- pro Person bitte direkt bei Esther Alexandra Groiss bezahlen. Einzelkurseinheiten zu € 25,- pro Person können bei Esther Alexandra Groiss beglichen werden.

## Information und Buchung

POSTHOTEL ACHENKIRCH GMBH, Achenkirch 382, 6215 Achenkirch am Achensee, Tirol, Austria  
T +43 5246 6522, [info@posthotel.at](mailto:info@posthotel.at), [www.posthotel.at](http://www.posthotel.at)