

Yoga HIIT Retreat



Do* - So, 12.-15. Januar 2023

*Einstieg auch am Freitag möglich

Retreat Hotel POST BEZAU
Bregenzerwald in Bodenseenähe, Österreich
www.hotelpostbezau.com



Hotel

Zimmerkategorien

- Samina Detox Room
- Stammhauszimmer
- moderne Westhauszimmer
- Suiten oder Juniorsuiten

Zimmerspecials

- Abendritual mit *Susanne Kaufmann™ Basensalz* entsäuernd
- Fußwanne aus Emaille, Wasserkaraffe
- Post Bezau x hejhej-Yogamatte
- Thermoskanne
- Pflegeprodukte von Susanne Kaufmann Kosmetik
- Badekorb mit Bademantel und Slipper



Yoga

Dynamische Yoga Flows in Kombination mit kraftvollen Bewegungseinheiten im Hotel Post by Susanne Kaufmann.

Programm

- **Donnerstag Abend**
Welcome Flow
- **Freitag und Samstag**
Kraftvoller Morningflow und
Yoga HIIT am Nachmittag
- **Sonntag**
Kraftvoller Morningflow

Ausstattung

- Yogamatten
- Decken
- Yoga Würfel
- Gürtel
- Mediationskissen
- Yoga Bolster
- Tee Lounge steht den ganzen Tag frei zur Verfügung



Verpflegung

- Moderne, gesunde & nachhaltige Küche
- individuelle Menüs möglich
- Frühstück, Mittag- und Abendessen wird serviert
- auf Wunsch: gesunde Nachmittagsjause anstatt Mittagessen, z.B. Müsliriegel, Gemüsesticks mit Hummus, Lassi Drink, Birchermüsli, Suppe im Glas uvm.
- Juice Bar
- Teestationen mit Obst



Preise und Anmeldung für 3 Nächte

Preis für eine Person / zwei Personen

Einzelzimmer	1010€	
Doppelzimmer Westhaus	1091€	1847€
Detox Sleep Rooms	1187€	2039€
Juniorsuite Doppelzimmer Deluxe	1223€	2090€
Suite	1373€	2381€

alle Preise inkl. Verpflegung und Yogastunden

ANMELDUNG

Zimmerreservation und Anmeldung für Retreat per E-Mail:
info@hotelpostbezau.com



Preise und Anmeldung für 2 Nächte

Preis für eine Person / zwei Personen

Einzelzimmer	690€	
Doppelzimmer Westhaus	744€	1248€
Detox Sleep Rooms	808€	1376€
Juniorsuite Doppelzimmer Deluxe	832€	1410€
Suite	932€	1604€

alle Preise inkl. Verpflegung und Yogastunden

ANMELDUNG

Zimmerreservation und Anmeldung für Retreat per E-Mail:
info@hotelpostbezau.com