

stephan sproesser  
Yogalehrer SKA/ Iyengar Yoga Vereinigung / BDY Stettenstr. 12 a , 86150 Augsburg  
Tel.: 0821 – 514546  
Fax.: 0821 – 39537 Mobil 0151 41825362 [Stephan.Sproesser@t-online.de](mailto:Stephan.Sproesser@t-online.de)  
[www.stephan-sproesser-yoga.de](http://www.stephan-sproesser-yoga.de)

# \*Alles YOGA\*

Yoga Urlaub im Hotel Prinz-Luitpold-Bad \*\*\*\* In Bad Hindelang

**Samstag, 06.05.2023 bis Dienstag 09.05.2023**



## Programm:

7 Yoga - Einheiten (à 90 Minuten) beinhalten:

- Einstimmen – zur Ruhe kommen
- Sensibilisierungsübungen  
Steigerung des Körperbewusstseins
- Wahrnehmungsübungen
- Dehnen und Aufwärmen in Verbindung mit der Atmung Atemschulung /
- Pranayama

- Asanas (Körperhaltungen) dynamisch und statisch
- Stressbewältigung
- Tiefenentspannung
- Meditation Zeit zum Wandern, Lesen, Zeit für sich Selbst haben, Seele baumeln lassen.....

Ankunft (eigene Anfahrt am Samstag, 06.05.2023 gegen 10 Uhr)

Abfahrt Dienstag, 09.05.2023 gegen 11.00 Uhr

Fahrtzeit ab Augsburg mit dem Auto ca. 1,5 Std.

Beschreibung: herrliches, gemütliches Wellness-Hotel mit schönstem Blick über Bad Hindelang und die Gebirgskette, mit sehr guter bayrisch-schwäbischer Küche u.a. mit neuem Wellness Refugium und neuem Outdoor -Infinity-Pool

### **Preise:**

4 Einbettzimmer a 515,00 € für alle Tage (für 1 Person = DZ zur Einzelnutzung)

7 Doppelzimmer 784,00 € für alle Tage (für 2 Personen)

zzgl. € 2,90 Kurtaxe pro Person/Tag.

Der Aufpreis für Halbpension beträgt € 28,00 pro Person/Tag. (kann täglich entschieden werden)

Eine Stornierung der Zimmerreservierung ist bis 28 Tage vor Anreise kostenlos, unter 28 - 7 Tage berechnen wir 50% des Logispreises inkl. Frühstück und Nebenleistungen, sowie unter 7 Tage und bei vorzeitiger Abreise 80% des Logispreises inkl. Frühstück und Nebenleistungen.

Fußpflege, Kosmetik und Massagen bitte rechtzeitig direkt buchen : 08324/890349

Leistungen:

Im genannten Preis sind Ihr Frühstück, Wasser auf dem Zimmer, Nachmittags-Kuchen und -Suppe, WLAN, Nutzung unserer Wellness-Anlage inkl. Sauna und Parkplatz-Nutzung.

7 Yoga Einheiten, 139,00 € zzgl Mwst.

(Samstag 2 x, Sonntag 2 x, Montag 2 x, Dienstag 1 x)

Folgende Dinge brauchst Du dafür:

Einfache bequeme Kleidung für jedes Wetter, auch entsprechende Schuhe und Hausschuhe, Badeanzug/ Hose.

Und das brauchst Du für YOGA:

1 Trainingsanzug (anliegend), warme Wollsocken, 1 Wolldecke

Wer über Hilfsmittel a la Iyengar verfügt: Stoffband, Klotz, Matte, Decke

**Anmeldung bitte bei mir - telefonisch, per e-mail, oder persönlich bis 01.03.2023**