



Aktivauszeiten mit passiver
Entspannung, locker in den Tagesablauf
integrierten Aktivangeboten von
Pilates über Yoga und Nordic Walking
bis hin zu AquaFit & kulinarischen
Highlights an besonderen Orten...

refresh
yourself

mit
ANTJE HAACK
TRAINERIN FÜR YOGA & PILATES
REISEPLANERIN & GENUSSMENSCH

VILLA ADOLPHINE
11.-14.3.2020

erleben & entspannen www.anjani.de

Programm

Mittwoch

17h00 Begrüßung und 1 Stunde Yoga zum Kennenlernen
19h30 Abendessen

Donnerstag

8h00 Dynamischer Morning Walk mit Yoga Elementen
Frühstück
11h00 Erkundung des Wallberges
Möglichkeit zum Mittagessen
Achtsamkeitsmomente
Freizeit
18h00 Yoga
19h30 Abendessen

Freitag

8h00 Dynamischer Morning Walk mit Yoga Elementen
Frühstück
Freizeit
13h30 Spaziergang zur Käserei
Führung und Spezialitätenverkostung
Achtsamkeitsmomente
Freizeit
18h00 Yoga
19h30 Abendessen

Samstag

8h00 Ruhiges Morningyoga mit Elementen aus Pilates
Frühstück
Abreise

Buchung

Ort:
Villa Adolphine | www.adolphine.de

Übernachtung:
ab 72,50 Euro/Nacht

Suite /2 Schlafzimmer/4 Personen: 72,50 Euro/Person/Nacht
Doppelzimmer/2 Personen: 85 Euro/Person/Nacht
Doppelzimmer zur Einzelnutzung: 140,00 Euro/Nacht
inklusive:
Frühstück
Nutzung des Wellnessbereiches in der Villa Adolphine
ganztägige Nutzung der Teebar

Programm:
250,00 Euro/Person
inklusive:
Yoga zum Kennenlernen
Elemente aus dem Pilates
Dynamische Mornigwalks
Achtsamkeitsmomente
Erkundung des Wallberges
Käserei Besichtigung / Führung und Spezialitätenverkostung

Reservierung der Zimmer gilt bis zum 16. Januar 2020.
Die Buchung erfolgt entsprechend der von Ihnen
gewählten Buchungsoptionen für insgesamt 3 Nächte.
(Buchung über die Website www.anjani.de)