



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

an  
erleben & entspannen [www.anjani.de](http://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](http://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 Morningwalks  
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](http://www.anjani.de))