



refresh
yourself

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

mit

ANTJE HAACK
TRAINERIN FÜR YOGA & PILATES
REISEPLANERIN & GENUSSMENSCH

VILLA ADOLPHINE
06.-09.12.2020

an
erleben & entspannen www.anjani.de

Programm

Sonntag

Begrüßung und 1 Stunde Yoga zum Kennenlernen
Abendessen (indiv.)

Montag

Dynamischer Morning Walk mit Yoga Elementen
Frühstück
Erkundung des Wallberges (wetterabhängig)
Möglichkeit zum Mittagessen
Achtsamkeitsmomente | Freizeit
Yoga
Abendessen (indiv.)

Dienstag

Dynamischer Morning Walk mit Yoga Elementen
Frühstück | Freizeit
geführte Schneeschuhwanderung (wetterabhängig)
Achtsamkeitsmomente
Yoga
Abendessen (indiv.)

Mittwoch

Ruhiges Morningyoga mit Elementen aus Pilates
Frühstück
Abreise

Buchung

Ort:

Villa Adolphine | www.adolphine.de

Übernachtung:

360,00 Euro / 3 Nächte / EZ
Kurtaxe: 2,00 Euro / Tag
inklusive:

Frühstück, Nutzung des Wellnessbereiches und
ganztägige Nutzung der Teebar

Programm:

250,00 Euro/Person
inklusive:

Yoga zum Kennenlernen
Elemente aus dem Pilates
Dynamische Mornigwalks
Achtsamkeitsmomente

Erkundung des Wallberges (exkl. und wetterabhängig)
Schneeschuhwanderung (exkl. und wetterabhängig)

Reservierung der Zimmer gilt bis zum 10.11.2020.

Die Buchung erfolgt für insgesamt 3 Nächte.

(Buchung über die Website www.anjani.de | Zahlung
vor Ort Villa Adolphine)