



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



refresh  
yourself

mit

ANTJE HAACK  
TRAINERIN FÜR YOGA & PILATES  
REISEPLANERIN & GENUSSMENSCH

VILLA ADOLPHINE

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

(Vor)Reservierung der Zimmer für insgesamt 3 Nächte  
bis zum 15.11.2020 unter [www.anjani.de](http://www.anjani.de)  
(Festbuchung erst nach Freigabe erneuter Covid19 Regelungen)

Zahlung:

vor Ort, Villa Adolphine