Adventszauber mit Yoga im Bayerischen Wald

im Spirit & SPA Birkenhof am Elfenhain mit Lisa

4. –6. Dezember 2020

Der Advent und die letzten Wochen vor dem Jahreswechsel gelten ursprünglich als Zeit der Stille und des zur Ruhe Kommens. Was im Alltag zu Hause oft schwer fällt, steht an diesem Wochenende im wunderschönen Spirit & SPA Birkenhof am Elfenhain im Fokus: Ruhe und Achtsamkeit in Körper & Geist spüren, bewusstes Yoga praktizieren und die Seele bei vorweihnachtlichen Sinneseindrücken baumeln lassen.

Die Zeit zwischen den Yogastunden kannst du ganz nach deinen Bedürfnissen gestalten: egal ob in Sauna oder Dachpool des Wellnessbereichs, bei einer verwöhnenden Massage im Hotel-Spa oder an der frischen Winterluft des Bayerischen Waldes.

Mind. vier Yoga-Einheiten mit Übungen aus dem Hatha, Vinyasa und Yin Yoga bilden den Rahmen für dieses Adventswochenende. Geführte Entspannung, Meditation, Atemübungen und Yoga Nidra finden ebenfalls ihren Platz. Es erwartet dich ein vielfältiges und abwechslungsreiches Yoga-Programm. Erste Einheit am Freitag (Anreisetag) um ca. 16:30 Uhr.

Gebühr für Yogaeinheiten und Betreuung vor Ort: pro Person 160,- Euro bzw. Frühbucherpreis bis 4.08.20 145,- Euro (exklusive Übernachtung).

Übernachtungspreis für zwei Übernachtungen inkl. 3/4-Kulinarik (buntes Frühstücksbuffet, süß-herzhaftes Nachmittagsbuffet, kreative Menü- oder Buffetabende) pro Person ab 254 Euro.

Bei Fragen und für deine Anmeldung wende dich jederzeit an Lisa.
Zimmerbuchung bitte direkt beim Hotel (Stichwort „Yoga im Advent mit Lisa“).

Spirit & SPA Birkenhof am Elfenhain

Auf der Rast 7 | 93479 Grafenwiesen
Telefon 09941 4004 0
info@hotel-birkenhof.de
www.hotel-birkenhof.de

Telefon 0152 09037406
lisa@yoga-lisa-liebscher.de
www.yoga-lisa-liebscher.de

SPIRIT&SPA BIRKENHOF am Elfenhain

YOGA LISA LIEBSCHER