

AB

A i t e r b a c h

S e m i n a r e & F r e i z e i t



Reservierung

Seminar- & Freizeithaus Aiterbach
Aiterbach 2
83253 Rimsting

Ansprechpartner:
René Koopmans, Edeltraud Mitterer,
Frau Sophie Orwat

Tel.: +49 8054 90852-0
Fax +49 8054 90852-13

E-Mail: Aiterbach@BayernBankett.de
www.Aiterbach.BayernBankett.de

Detaillierte Informationen zum Yoga Leiter
Herrn Albert Dennenwaldt finden sie unter:
www.hridaya-schule.de

Yoga
Kulinarische
Bewegung



Kulinarische Bewegung

Yoga ist für jeden Menschen als Übungsweg geeignet. Sie müssen nicht besonders gelenkig sein, um Yoga zu praktizieren. Alternativ zum Schneidersitz können Sie viele Übungen auf dem Stuhl ausführen. Yoga sorgt für Bewegung, gesunde Atmung, einen klaren Geist und erhöht die Leistungsfähigkeit.

Anreise

11. November 2016

Abreise

13. November 2016

Arrangement-Preis

Erwachsene

pro Person

245,00 €

Folgende Leistungen sind inklusive:

- ❖ 2 x Übernachtungen
- ❖ 2 x Frühstück
- ❖ 2 x Abendessen
- ❖ 2 x Mittagessen

Programmablauf

Freitagabend

Nach dem Abendessen kurzes Kennenlernen mit unserem Yogalehrer Herrn Albert Dennenwaldt und die erste Entspannungseinheit.

Samstag

Während des gesamten Tages erleben Sie verschiedene Yoga- und Meditationseinheiten.

Sonntag

Schon vor dem Frühstück starten Sie in den Tag mit einer Yoga-Einheit.

Unser Yoga-Wochenende lassen wir dann bei einem gemeinsamen Mittagessen ausklingen.

Ihr Team vom Seminar- & Freizeithaus Aiterbach

managed by

BayernBankett
Gastronomie GmbH