



AYURVEDA MEETS PILATES

IM MOUNTAIN HIDEAWAY
„DAS GRASECK“

Telefon +49 8821 943240

Graseck 4

82467 Garmisch-Partenkirchen

das-graseck.de

ANMELDUNG:

AYURVEDA & PILATES

kontakte@vitaveda.de

vitaveda.de

Telefon +49 8193 9962552

Mobil +49 170 2423445

ZIMMERRESERVIERUNG

direkt im Hotel – bitte Code für
Sonderkontingent bei uns erfragen

ZEIT FÜR DICH

Sich selbst Zeit zu schenken, sich seinem Körper, Geist und Seele zu widmen, ist der größte und gesündeste Akt der Selbstliebe. Oberhalb der Partnachklamm befindet sich ein wunderschönes Fleckchen Erde, ein herrlicher und stilvoller Rückzugsort.

Hier wollen wir ein erholsames und zugleich inspirierendes Wochenende verbringen.

Erlebe mit uns aktivierende, mobilisierende und kräftigende Pilatesstunden, inkl.

Faszientraining sowie Körper- und Sinnesreisen in die Welt des Ayurveda.

Bringe Deine Zellen in Schwung und tanke Energie für die kalte Jahreszeit. Es erwarten Dich unter anderem wertvolle Tipps, um dem Winterblues vorzubeugen.

vitaveda.de

RETREAT

9.-11.10.2020





Foto: © das-graseck.de

LEISTUNGEN

Jeweils 3 Einheiten Pilates- | Faszientraining
sowie Ayurvedazeit | geführte
Klangmeditationen während des
Wochenendes (Fr./Sa./So.)
Beginn: Freitag, 09.10.2020 um 17 Uhr

Women only!

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.



ÜBERNACHTUNG & VERPFLEGUNG

ZIMMERPREISE

EZ 195 Euro/Nacht
DZ 260 Euro/Nacht

INKLUSIVLEISTUNGEN

Frühstücksbuffet
4-Gänge Abendmenü
Großer Panorama Wellnessbereich
Bademantel, Badetücher und Frottee-
Sandalen während des Aufenthaltes
Parkplatz an der Talstation der Graseckbahn
und Seilbahnbenutzung

MELANIE HOFSSÄSS-TIERLING

Zertifizierte Ayurveda Gesundheits- und
Ernährungsberaterin
Zertifizierte Klangschalenmassseurin
Heilpraktikerin für Psychologie (in Ausbildung)
Cert. Essential Oil Practitioner | Aromatherapie

ALEXANDRA PRADL

Pilatestrainerin (Polestar Deutschland und
Neuseeland) mit eigenem Pilatesstudio
Staatlich gepr. Gymnastiklehrerin
pilatesstudio1zu1.de
Telefon +49 160 94641900

AYURVEDA & PILATES

Early Bird Tarif bis 31.08.2020
199 Euro
Bei späterer Buchung (sofern verfügbar)
219 Euro

FINDE DEINE BALANCE

VITAVEDA.DE

RELAX RENEW RETREAT