

Wellness Retreats mit Karin Lochner

Staatlich geprüfte Bewegungspädagogin und Wellness-Expertin



15.09.–21.09.2019 Rückenfitness pur: Body and Mind

Bei diesem Retreat bekommen Sie das „Best of“ verschiedener Rückentrainingsmethoden präsentiert Yoga, Wirbelsäulengymnastik, Faszientraining und Qi Gong sorgen für die Stärkung, Dehnung, Lockerung und Mobilisation des Rückens. Entspannungstraining und Meditation werden ebenfalls aufgegriffen. Für mehr Leichtigkeit und Lebensfreude!

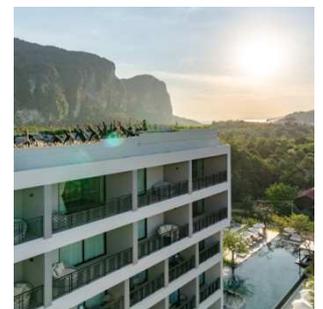
22.09.–28.09.2019 Kraft aus der Mitte: Power and Pleasure

Bauchmuskeln, Becken und Beckenboden sind die Hauptdarsteller in diesem Retreat. Mit Elementen aus Yoga und Qi Gong trainieren und aktivieren Sie Ihre Muskulatur, verbessern Ihre Beweglichkeit und lösen Blockaden. Mehr Kraft und Energie nehmen Sie garantiert mit nach Hause!



Eingeschlossene Leistungen:

- 6x Übernachtung/Frühstück mit Early Check In im Thai Studio, pro Person im Doppelzimmer
- Transfer ab/bis Krabi (KBV) Flughafen
- Welcome Sunset Cocktail auf der Dachgartenterrasse
- Erste Minibar-Füllung, kostenfreies WLAN, 1x Thai Tea Time, 1x veganer Snack
- 30 min. Begrüßungsmassage
- Besuch der hauseigenen Permakulturfarm
- 10x Yoga und Meditation bzw. Fitness und Stretching mit Karin, je Session 45–75 Min.
- 1x Yoga am hoteleigenen Nature Beach
- 1x geführter Radausflug
- 1x geführter Jungle-Walk
- 1x veganer Kochkurs
- Täglich Detox Smoothie, Obst und 2 Fl. Mineralwasser von Cooper's Vegan Café,
- Kostenfreier Shuttle zum hoteleigenen Nature Beach (ca. 5 min) und nach Ao Nang
- Farewell-Dinner im Hotelrestaurant Streets, anschl. Loikratong-Lichterzeremonie
- Longtail-Bootsfahrt zu vier Inseln (zuzgl. ca. 10 € Nationalparkgeb. vor Ort)



Durchführungsgarantie! Teilnehmerzahl begrenzt!

Preis pro Person im Doppelzimmer: € 1.089,-, Zuschlag Einzelzimmer € 138,-

ananakrabi.com