

# YOGA-BALANCE-WOCHENENDE



Weitere  
Arrangements und  
Wellness-Angebote  
siehe separate  
Preislisten!

## YOGA IM IM SCHLOSSHOTEL

### Yoga-Balance-Wochenende

Ein ganzes Wochenende für Ihr Wohlbefinden. Schenken Sie sich ein Plus an Lebensenergie mit Yoga und mehr im exklusiven Ambiente unseres Schlosshotels mit dem eleganten KristallSpa.

**Buchbar an folgenden Wochenenden:**  
23.-25.11.2018, 18.-20.01.2019, 02.-04.08.2019

- 2x Übernachtung im Schlosszimmer
- 2x Frühstücksbuffet
- 2x Abendessen im Rahmen der Halbpension
- 1x Anti-Stress-Massage (25 min)
- Teilnahme am „Fitness-Balance-Tag“ am Samstag von 9.30 Uhr bis 16.00 Uhr inklusive Mittagsimbiss, Tee und Wasser
- Wohlfühlbademantel und Badetasche für die Zeit Ihres Aufenthaltes
- Nutzung unseres 2.000 m<sup>2</sup> großen KristallSPA

Preise pro Person:

**ab € 330,00** im Komfort-Doppelzimmer

**ab € 350,00** im Einzelzimmer

In weiteren Kategorien auf Anfrage.

### Der „Fitness-Balance-Tag“ – Programmablauf (24.11.2018, 19.01.2019, 03.08.2019)

9.30 Uhr | PRANAYAMA | 30 min

#### Atmen mal anders

Atem- und Entspannungstechniken nach indischer Tradition für mehr Ruhe, mehr Konzentration, mehr Ausdauer, mehr Wohlbefinden, mehr Lebensenergie. Für alle Level, bequeme Kleidung.

10.15 Uhr | YOGA | 60 min

#### Rise & Shine – belebend, kraftvoll

Wir wecken unsere Energie am Morgen mit dynamischen Asanas in Verbindung mit einem fließenden Atem und fördern damit Kraft, Ausdauer und Flexibilität. Sonnengröße inklusive. Stil: Vinyasa. Für alle Level, Sportkleidung.

11.45 Uhr | YOGA | 60 min

#### Yoga & Athletik – intensiv, stabilisierend

Yoga trifft funktionelle Athletik und Moves, ganz ohne Schnickschnack, mehr Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit, mehr Lebensfreude und Energie für den Alltag. Für alle Level, Sportkleidung.

14.00 Uhr | LAUFEN UND YOGA | 60 min + 45 min

#### Zwei Aktivitäten – die perfekte Einheit

Die jeweiligen Vorteile liegen auf der Hand. Laufen sorgt für Ausdauer und Dynamik, Yoga für Stabilität und Beweglichkeit, 60 min Spaß beim Laufen, leicht, entspannt und effizient; im Anschluss Yoga für Läufer – Dysbalancen ausgleichen, Haltemuskulatur kräftigen. Lauferfahrung von Vorteil, Sportkleidung.

Buchbar zu anderen Arrangements oder für Tagesgäste ohne Übernachtung für 75 Euro pro Person.



Reservierung und Buchung des Arrangements:

Göbel's Schlosshotel „Prinz von Hessen“ · Schlossplatz 1 · 36289 Friedewald (bei Bad Hersfeld)

Tel.: 06674 9224-0 · [info@goebels-schlosshotel.de](mailto:info@goebels-schlosshotel.de) · [www.goebels-schlosshotel.de](http://www.goebels-schlosshotel.de)

Terminvereinbarungen für Ihre Beauty- und Wellnessanwendungen: Tel.: 06674 9224-167



# YOGA-BALANCE-TAG



Weitere  
attraktive  
Wellness-Angebote  
siehe separate  
Preisliste!

## YOGA IM IM SCHLOSSHOTEL

### Yoga-Balance-Tag

Ein ganzer Tag für Ihr Wohlbefinden.  
Schenken Sie sich ein Plus an Lebensenergie mit  
Yoga und mehr im exklusiven Ambiente unseres  
Schlosshotels mit dem eleganten Kristall Spa.

Buchbar zu folgenden Terminen:

Samstag, 24.11.2018

Samstag, 19.01.2019

Samstag, 03.08.2019

- Teilnahme am „Fitness-Balance-Tag“  
von 9.30 Uhr bis 16.00 Uhr  
inklusive Mittagsimbiss, Tee und Wasser
- Wohlfühlbademantel und Badetasche  
für die Zeit Ihres Aufenthaltes
- anschließende freie Nutzung unseres  
2.000 m<sup>2</sup> großen Kristall SPA

Preis pro Person:

€ 75,00

Buchbar zu anderen Arrangements  
oder für Tagesgäste ohne Übernachtung.

### Der „Yoga-Balance-Tag“ – Programmablauf

9.30 Uhr | PRANAYAMA | 30 min

#### Atmen mal anders

Atem- und Entspannungstechniken nach indischer Tradition für mehr Ruhe,  
mehr Konzentration, mehr Ausdauer, mehr Wohlbefinden, mehr Lebensenergie.  
Für alle Level, bequeme Kleidung.

10.15 Uhr | YOGA | 60 min

#### Rise & Shine – belebend, kraftvoll

Wir wecken unsere Energie am Morgen mit dynamischen Asanas in Verbindung mit einem  
fließenden Atem und fördern damit Kraft, Ausdauer und Flexibilität. Sonnengröße inklusive.  
Stil: Vinyasa. Für alle Level, Sportkleidung.

11.45 Uhr | YOGA | 60 min

#### Yoga & Athletik – intensiv, stabilisierend

Yoga trifft funktionelle Athletik und Moves, ganz ohne Schnickschnack, mehr Kraft, Ausdauer  
und Beweglichkeit, mehr Lebensfreude und Energie für den Alltag.  
Für alle Level, Sportkleidung.

14.00 Uhr | LAUFEN UND YOGA | 60 min + 45 min

#### Zwei Aktivitäten – die perfekte Einheit

Die jeweiligen Vorteile liegen auf der Hand. Laufen sorgt für Ausdauer und Dynamik, Yoga für  
Stabilität und Beweglichkeit, 60 min Spaß beim Laufen, leicht, entspannt und effizient;  
im Anschluss Yoga für Läufer – Dysbalancen ausgleichen, Haltemuskulatur kräftigen.  
Läuferfahrung von Vorteil, Sportkleidung.



Reservierung und Buchung:

Göbel's Schlosshotel „Prinz von Hessen“ · Schlossplatz 1 · 36289 Friedewald (bei Bad Hersfeld)

Tel.: 06674 9224-0 · info@goebels-schlosshotel.de · www.goebels-schlosshotel.de

Terminvereinbarungen für Ihre Beauty- und Wellnessanwendungen: Tel.: 06674 9224-167

