

YOGA UND HOTEL

Anusara Inspired™ Yogapaket

Frühbucher (buchen und bezahlen):
bis 31.3.2022)

350 €

ab 01.04.2022 (zahlbar bis 01.10.2022)

400 €

Zuzgl.

Hotel

Zimmerpreis für uns

pro Person ab ca. 650 € incl. HP+

Detaillierte siehe bitte Hotel Webseite:

<https://www.tratterhof.com>



YOGA IN EINEM DER SCHÖNSTEN HOTELS SÜDTIROLS

Der Tratterhof bietet neben einem, neu errichteten Yoga-Loft auf dem Dach des Wellnessbereichs, hervorragendem Essen, luxuriösen Zimmern und der außergewöhnlichen Wellness-Landschaft, viel Atmosphäre zum Entspannen.



Hotelbuchung

Buchung der Zimmer
direkt und individuell im Tratterhof mit

Vermerk:

„vergünstigtes Zimmerkontingent
Kathrin Rottmann“

KONTAKTDATEN



Kathrin Rottmann
Höhenstraße 71 51381 Leverkusen



kathrinrothmann@gmx.com
www.selfandcalm.com



SELF & CALM

ANUSARA® YOGA MEDITATION WELLNESS

23.10. – 28.10.2022



**LUXUSHOTEL
TRATTERHOF**

MERANSEN, SÜDTIROL

www.selfandcalm.com



YOGA UND WELLNESS

Im herrlichen **Yogaraum** des Tratterhofs, mit weitem Blick über die Berge, erwarten dich eine freudige, mal sanfte, mal fordernde Anusara-inspired™Yoga Praxis.

Die Yoga Einheiten sind durchwoben von der non-dualen tantrischen Philosophie, die uns in die Weite unseres Herzens und in das Erkennen unserer wahren, strahlenden Natur führen kann.

Der riesige **Wellnessbereich** mit phantastischen Infinity-Pools, Event-Sauna, Whirlpool und den herrlichen Ruhebereichen, lässt keine Wünsche offen.

In Verbindung mit dem **phantastischen Essen** des Hotels ist dies eine perfekte Urlaubs-Symbiose aus Yoga, Wellness und Wohlergehen.

Anusara-Inspired™Yoga

Erste Yogapraxis So.: 15:00 Uhr - 16:00 Uhr

So. / Mi. 21:15 Uhr – 22:00 Uhr Abendeinheit: entspannt in die Nacht. Neurogenes Zittern oder Meditation.

Mo.– Fr.: 08:00 - 09:00 Uhr

Mo.: 11:00 Uhr - 13:00 Uhr

Di.: 16:00 Uhr - 18:45 Uhr

Mi.: nach der Morgenpraxis freier Tag

Do.: 11:00 Uhr - 13:00 Uhr

Fr.: 11:00 Uhr - 13:00 Uhr

Gelegenheit für Einzelcoachings.



Kathrin Rottmann

Anusara-Inspired™ Yoga Teacher
Meditationslehrerin

„Mein Streben ist es, die Herzen sanft und weit und den Geist offen und klar werden zulassen, damit sich die Freude und Lebendigkeit des Lebens immer weiter in uns entfalten kann.“



Online-Meditationen

Geführte Meditationen verfügbar auf www.selfandcalm.com und bei Spotify und Insighttimer insighttimer.com/kathrinrothmann

Coaching

Raum für individuelle Themen

Die Yoga Philosophie bietet effektive und wertvolle Ansätze, das eigene Erleben zu betrachten und uns auf einer tiefen Ebene zu befreien.

In dieser Woche gibt es viel Raum für eigene Themen, für vertiefende Gespräche zur Yoga Philosophie und zur Betrachtung der individuellen Yoga Praxis.

