

Yoga Retreats mit Nina Winkler

eine der bekanntesten Fitness-Expertinnen Deutschlands

18.08.–24.08.2019 YinYangYoga: Transform, release and relax

Eine Reise nach innen, die nicht nur den Körper, sondern auch die Geisteshaltung verändern wird. Powern und Entspannen im ausgeglichenen Wechsel, dazu viel Zeit zum Meditieren: Wahrer Balsam für die Seele!

25.08.–31.08.2019 Bootcamp: Tone up, slim down

Ohne OM, dafür mit BPM: Cardiokicks regen den Stoffwechsel an, sorgen für ein Minus auf dem Kalorienkonto – dafür bekommen die Muskeln Zuwachs und sorgen dauerhaft für eine bessere Fettverbrennung.

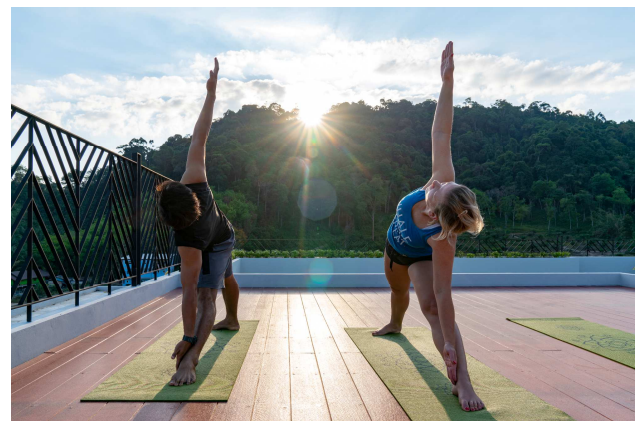
01.09.–07.09.2019 Poweryoga: Push your body, pamper your soul

Intensives Flow Yoga zu dynamischen Beats, fordernde Atemübungen und ausgiebige Körperreisen sind die Zutaten für diesen Powercocktail.



ANANA

◆ ECOLOGICAL RESORT KRABI ◆

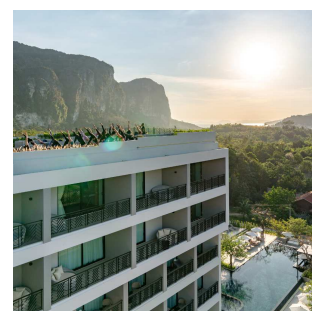


Eingeschlossene Leistungen:

- 7x Übernachtung/Frühstück 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 Nina, je Session 45–75 Min.
- 1x Yoga am hoteleigenen Nature Beach
- 1x geführter Radausflug
- 1x geführter Jungle-Walk
- 1x veganer Kochkurs
- 3x MuayThai Trainings-Sessions
- 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 Doppelz.: € 1.089,-, Zuschlag Einzelz. € 138



ananakrabi.com