



**TAUFSTEIN**

HOTEL | RESTAURANT | SPA

# YOGA-WOCHENENDE RETREAT

**YOGA FÜR ALLE LEVEL  
MIT NICOLA WITTICH**

**10.–12. August und  
9.–11. November 2018**

Beginn: Freitag, ca. 17.00 Uhr  
Ende: Sonntag, ca. 11.00 Uhr

Mindestens: 5 Personen  
Höchstens: 15 Personen



[facebook.com/  
hotel.taufstein](https://facebook.com/hotel.taufstein)



[nicolawittich.de](http://nicolawittich.de)

[WWW.ZUM-TAUFSTEIN.DE](http://WWW.ZUM-TAUFSTEIN.DE)

# PROGRAMM

## FREITAG

**17.00 Uhr** | Begrüßung, danach Yoga  
Backflow – Fokus Rücken  
90 Min.

**20.00 Uhr** | Abendessen

## SAMSTAG

**07.30 Uhr** | Pre Yoga – Atmen  
mal anders 30 Min.

**08.00 Uhr** | Yoga Rise & Shine –  
belebend, kraftvoll 60 Min.

**09.00 Uhr** | Frühstück

**11.30 Uhr** | Laufen macht glücklich  
60 Min.

**13.00 Uhr** | Mittagessen

**14.00 Uhr** | Zeit für sich/Wellnessen

**17.00 Uhr** | Yoga Balance –  
stabilisierend und  
energiebringend 90 Min.

**19.00 Uhr** | Abendessen

**21.30 Uhr** | Moonlight Yoga –  
entspannend und meditativ  
30 Min.

## SONNTAG

**08.00 Uhr** | Pre Yoga –  
Atmen mal anders

**08:30 Uhr** | Yoga Detox am Morgen –  
reinigend 60 Min.

**09:30 Uhr** | Frühstück

**10:30 Uhr** | Feedback, Abschluss  
danach individuelle Abreise

Änderungen vorbehalten.

# HOTEL- LEISTUNGEN

## KOMFORT-DOPPELZIMMER

1 x Begrüßungscocktail

2 x Übernachtung mit Frühstücksbuffet

1 x Mittagessen inkl. alkoholfreier

Tischgetränke und Kaffee

2 x Abend-Menü (4-Gang) mit Menüwahl,

inkl. 1 Getränk nach Wahl, inkl. Nutzung des  
neuen Wellnessbereichs

Auf alle Wellnessanwendungen 10 % Rabatt

1 x Kuschelbademantel & Badeschlappchen

Kostenfreies WLAN

Kostenfreie Parkplätze

1 x Flasche Mineralwasser auf dem Zimmer

**319,-EUR pro Person**

**im Komfort-Einzelzimmer**

**279,-EUR pro Person**

**im Komfort-Doppelzimmer**

Gerne können Sie auch ohne Übernachtung  
teilnehmen, **als Tagesgast:**

Samstag inkl. aller Programmpunkte

**130,-EUR pro Person**

## BUCHUNGEN UNTER

**TELEFON +49 9742 250**



## HOTEL-RESTAURANT TAUFSTEIN

Sparhofer Weg 21 | 36148 Kalbach-Sparhof (Rhön)

Telefon: +49 9742 250 | Telefax: +49 9742 1553

E-Mail: [info@zum-taufstein.de](mailto:info@zum-taufstein.de)

**[WWW.ZUM-TAUFSTEIN.DE](http://WWW.ZUM-TAUFSTEIN.DE)**