



Tanja Krodell liebt es, ihre Teilnehmer zu begeistern und sie auf ihrem Weg dorthin zu begleiten, einen nachhaltig fitteren und gesünderen Lebensstil zu pflegen. Tanja freut sich darauf, im Alpenresort Schwarz ihr einzigartiges BeFit Programm anbieten zu dürfen.

KÖRPERBETONTES UND FITNESSORIENTIERTES RETREAT YOGA & PILATES RETREAT MIT TANJA KRODEL - STUDIO.12 MUNICH

3. - 7. Mai 2020

YOGA UND PILATES RETREAT

Sonntag, 3.5. - Donnerstag, 7.5.2020



ÜBER TANJA

Mein Name ist Tanja Krodell. Seit über 25 Jahren bin ich international als Trainerin tätig und seit sechs Jahren Mit-Inhaberin vom „Studio.12“ - dem ersten Boutique Studio in München. 2013 wurde ich vom „Exhale-Spa“ in New York - dem Gründer der Boutique- und Barre-Studios in den USA - zertifiziert und leite kontinuierliche Aus- & Fortbildungen in Deutschland und den USA. Außerdem entwickle ich auch Trainingskonzepte für DVDs und Bücher mit z.B. Veronica Ferres, Barbara Becker, Heiner Lauterbach und Christine Neubauer und schreibe Fachartikel für Magazine wie u.a. Elle, Madame, Vogue, Focus und Bunte. Das Cosmopolitan Magazine wählte mich zu einer der besten Trainerinnen der Welt.

www.studio12-munich.com

Der Tag wird vor dem Frühstück mit Aqua Fitness starten, um den Stoffwechsel anzukurbeln und das Lymphsystem zu aktivieren. Nach einem gemeinsamen Frühstück wird am späten Vormittag mit jeweils unterschiedlichen Schwerpunkten Yoga und Pilates praktiziert, wobei sich beide Trainingsmethoden von der jeweils anderen inspirieren lassen. Yoga & Core für eine starke Mitte und einen gut trainierten Bauch, Flow & Move mit fließender Dynamik und Cardio Effekt, Legs & Butt für starke Beine und einen festen Po. Am späten Nachmittag lassen wir den Tag mit sanftem, erholsamen und langsamen Yoga Kursen ausklingen.

Das perfekte Programm für alle, die ein körperbetontes und fitnessorientiertes Yoga bevorzugen, dabei noch offen für andere sportliche Einflüsse sind und dabei intensiv trainieren möchten.

ZUM PROGRAMM

SONNTAG

- individuelle Anreise
- 16.30 - 17.30 Uhr - Total Body Pilates & Yoga

MONTAG - MITTWOCH

- 07.45 - 08:30 Uhr - Aqua Fitness
- 11.45 - 12.45 Uhr - Pilates mit wechselnden Schwerpunkten
- 16.30 - 17.30 Uhr - Yoga mit wechselnden Schwerpunkten

DONNERSTAG

- 07.45 - 08:30 Uhr - Aqua Fitness
- 11.45 - 12.45 Uhr - Pilates für Arme & Bauch
- 16.30 - 17.30 Uhr - Yoga Flow

SONNTAG

- 07.45 - 08:30 Uhr - Yoga/Pilates/Core - intensives Best-of
- 08:30 - 09:00 Uhr - Aqua Fitness
- individuelle Abreise

INKLUSIVLEISTUNGEN

- Auf Wunsch gemeinsames Frühstück
- Schwarz Kulinarik mit Frühstückstisch, Lunch & Dinner sowie Snacks, Obst, Tees & alkoholfreien Getränken den ganzen Tag über
- Pilates & Yoga Ausrüstung (Matte, Meditationskissen, Yoga-Blöcke) leihweise vor Ort

ZUM ALPENRESORT SCHWARZ

Unser Haus. Ein Kraftort für herzliche Begegnungen, Wohlbefinden und Weiterentwicklung. Ein Zuhause für Genießer und Entdecker. Hier treffen Menschen aufeinander, die sich selbst mit Achtsamkeit begegnen möchten. Die Gesundheits-Angebote und Retreats orientieren sich an den individuellen Bedürfnissen der Gäste. Unsere nachhaltige Philosophie ist auch in der kulinarischen Vielfalt spürbar. Genießen Sie ausgewogene Speisen (gerne auch vegetarisch / vegan) in einem liebevoll gestalteten Ambiente. Wir gehen neue Wege und betrachten das „Wunder Mensch“ in seiner Ganzheitlichkeit. www.schwarz.at

PAUSCHALPREIS PRO PERSON

inkl Retreat & Schwarz Kulinarik

4 ÜN im Doppelzimmer deluxe Panorama ab € 1.090,-
4 ÜN im Einzelzimmer Feldern ab € 1.134,-

Kurssprache: Deutsch Anreise: Donnerstag
Mindest-Teilnehmerzahl: 6 Personen
Anmeldung bis 14 Tage vor dem Retreat möglich.