





STUDIO.12 WEEKEND ESCAPE

Recharge Your Body, Soul and Mind Wellnesshotel Jagdhof im Bayerischen Wald

Freitag, 19. Januar bis Sonntag, 21. Januar 2024



STUDIO 12 MUNICH

Let's move.Together!

Studio.12 , DAS erste Barre Studio in Deutschland, vor fast 10 Jahren in München gegründet

Wir lieben Barre, Pilates, Yoga und Bewegung, und deshalb haben wir exklusive Kurskonzepte in höchster Qualität und Effektivität entworfen, die du erleben kannst vor Ort in unserem Boutique Studio in München-Bogenhausen, und als online Workout Erlebnis über unsere App Studio.12 Moves.

Wir laden dich ein, uns und unsere Trainings auf unterschiedlichen Retreats in aussergewöhnlicher Umgebung kennenzulenern.

ANJA RIESENBERG UND TANJA KRODEL



Zwei Trainerinnen der Extraklasse!

Anja und Tanja sind international erfahrene Expertinnen und renommierte Trainerinnen mit über 25 Jahren Unterrichtserfahrung.

Tanja ist beliebte Buchautorin, arbeitet mit Barbara Becker, Heiner Lauterbach, Veronica Ferres u.a. an Fitness-Konzepten, schreibt Fachartikel für Madame, Vogue, Focus und wurde von der Cosmopolitan zu einer der besten Trainerinnen der Welt gewählt.

Anja besitzt eine aussergewöhnlich breit gefächerte Expertise in den Bereichen Anatomie, Ernährung und Sport. Sie arbeitet als ganzheitlicher Gesundheitscoach (klinische-Psycho-Neuro-Immunologie).



Weekend Escape Recharge Your Body, Soul and Mind

Erlebe intensive Workouts im Wasser, finde deine innere Stärke mit Pilates, genieße belebende Yoga-Sessions und spüre die einzigartige Effektivität unseres Signature Workouts "Barre Floorwork". Erhalte wertvolle Impulse für deinen gesunden Lebensstil in unserem Workshop.

Bekomme zudem Inspiration und Energie durch lebendigen Austausch mit den Gastgeberinnen Tanja und Anja und den Retreat Teilnehmern.

PROGRAMM

Freitaa

- 16.00-16.45 Welcome Barre Floorwork
- 17.00-17.45 Evening Flow Yoga
- 19.00 Get Together Aperitif und Dinner

Samstag

- 7.30-8.15 Good Morning Aqua Fitness
- 7.45-8.30 Good Morning Yoga
- 8.45-9.30 Barre Floorwork
- 12.00-13.00 Impuls Workshop mit Q&A
- 16.00-16.45 Cardio Barre Floorwork
- 17.00-17.45 Evening Flow Yoga
- 19.30 Dinner

Sonntag:

- 7.45-8.30 Good Morning Aqua Fitness
- 7.45-8.30 Good Morning Barre Floowork
- 8.45-9.30 Pilates

Programmänderungen vorbehalten

DER JAGDHOF

Das Wellness- & Sporthotel Jagdhof, das erste und einzige 5-Sterne-Hotel im Bayerischen Wald, empfängt dich mit Charme und Großzügigkeit. Du wirst Bayerns einmalige und größte Wellness- & Wasserwelt auf 6.500 qm kennenlernen, die durch ihre Eleganz und Weitläufigkeit begeistert.

Für den kulinarischen Genuss werden täglich frische, regionale Zutaten zu überraschenden Kompostionen zubereitet. Sei voller Vorfreude auf eine Zeit im Jagdhof, die Genuss & Kulinarik, Wellness & Spa, Sport & Natur und Geborgenheit & Entspannung verbindet.

DIE ZIMMER

Buchung der Zimmer direkt über das Hotel!

DZ pro Person pro Nacht ab 240€ inklusive Vollpension

EZ pro Person pro Nacht 277€ inklusive Vollpension

 \bowtie

info@jagdhof-bayern.de

DAS PROGRAMM

Buchung des Weekend Escape Programms über Studio.12.

Early Bird b Regulär al

bis 19. November 2023 für 395 Euro ab 20. November 2023 für 445 Euro

Limitierte Teilnehmerzahl

 \boxtimes

info@studio12-munich.com





