



STUDIO.12 WEEKEND ESCAPE

Recharge Your Body, Soul and Mind

5-Sterne-Hotel Krallerhof in Leogang, Salzburger Land

Freitag, 26. – Sonntag, 28. April 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 in unserem Boutique Studio in München-Bogenhausen erleben kannst 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 kennenzulernen..

**ANJA
RIESENBERG
UND
TANJA
KRODEL**

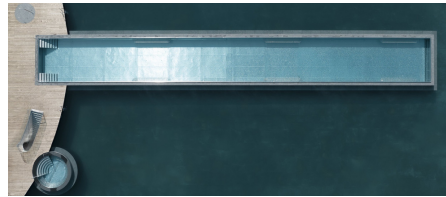


Zwei Trainerinnen der Extraklasse!

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, stärke dich mit funktionellem Training 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

Freitag, 26.4.

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

Samstag, 27.4.

- 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 Funktionelles Workout
- 17.00-17.45 Evening Flow Yoga
- 19.30 Dinner

Sonntag, 28.4.

- 7.45-8.30 Good Morning Aqua Fitness
- 7.45-8.30 Good Morning Barre Floorwork
- 8.45-9.30 Funktionelles Workout
- 8.45-9.30 Pilates

Programmänderungen vorbehalten

HOTEL KRALLERHOF

Das 5-Sterne-Hotel Krallerhof in Leogang im Salzburger Land, eines der renommiertesten Häuser im Herzen der österreichischen Alpen, steht seit jeher für Innovation und die Kraft des Neuen.

Mit ATMOSPHERE by Krallerhof – einem noch nie da gewesenen ikonischen Spa – bietet der Krallerhof seinen Gästen eine neue Dimension von Erholung, Wellness und leisem Luxus. Ein einzigartiger Platz, der Erholung der besonderen Art verspricht. Gastronomische Vielfalt auf höchstem Niveau erwartet die Gäste kulinarisch im Krallerhof

DIE ZIMMER

Buchung der Zimmer direkt über das Hotel!

DZ pro Person pro Nacht ab 334€ inklusive Krallerhof Kulinarik (Frühstück, Snack Time am Nachmittag, 5-Gang-Abendmenü)

EZ pro Person pro Nacht ab 391€ inklusive Krallerhof Kulinarik (Frühstück, Snack Tme am Nachmittag, 5-Gang-Abendmenü)

✉ office@krallerhof.com

DAS PROGRAMM

Buchung des Weekend Escape Programms über Studio.12 zum Preis von 445 € pro Person

Frühbuchertarif bis 1. März 2024 395 Euro pro Person

Limitierte Teilnehmerzahl

✉ info@studio12-munich.com



KRALLERHOF