



# **STUDIO.12 WEEKEND ESCAPE**

Recharge Your Body, Soul and Mind

Arosea Lifebalance Hotel

Donnerstag, 5.9.- Sonntag, 8.9.2024



## 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).



## 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 Vortrag. Zudem erwartet dich ein Erlebnis Hike in der einzigartigen Umgebung des Ultentals, geführt von Hotelbesitzer Thomas.

Freue dich auf Inspiration und Energie durch lebendigen Austausch mit den Gastgeberinnen Tanja und Anja und den Retreat Teilnehmern.

## PROGRAMM

### Donnerstag, 5.9.

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

### Freitag, 6.9.

7.30-8.15 Good Morning Aqua-Workout  
7.30-8.15 Good Morning Yoga  
8.30-9.15 Barre Floorwork  
8.30-9.15 Functional Fitness  
12.00-13.00 Impuls Workshop mit Q&A  
17.00-17.45 Evening Flow Yoga

19.30 Dinner

### Samstag, 7.9.

7.30-8.15 Good Morning Aqua-Workout  
7.30-8.15 Good Morning Pilates  
8.30-9.15 Barre Floorwork  
14.00 Uhr Erlebnis Hike gemeinsam mit Functional Fitness Outdoor

19.30 Dinner

### Sonntag, 8.9.

7.30-8.15 Good Morning Aqua-Workout  
7.30-8.15 Good Morning Yoga  
8.30-9.15 Funktionelles Workout  
8.30-9.15 Sunday Yoga  
Programmänderungen vorbehalten

## Das Ultental

Das **Ultental** ist eines der ursprünglichsten Täler Südtirols und liegt nur wenige Kilometer von Meran entfernt. Das naturbelassene Tal ist geprägt von alten Bauernhöfen, wunderschönen Lärchenwäldern und zaubernden Ortschaften. Es grenzt an den Nationalpark Stillsfer Joch.

## Arosea Lifebalance Hotel

Im Design- und Naturhotel sind Charme, Atmosphäre, Komfort und Wohlbefinden auf höchstem Niveau zu finden. Zudem dreht sich alles um die Natur: Zirbelholz, Schafwolle und Schiefergestein sind die drei Elemente, auf denen das Naturhotel baut.

Kulinarisch erwartet dich ein exquisites alpin-regionales ausgerichtetes Life Balance Konzept.

Zimmer jeweils mit Halbpension , inklusive Life Balance Abendmenu , 6-Gänge

Preis pro Person und Nacht im DZ 155€  
Preis pro Person und Nacht im EZ 155€

Buchung der Zimmer direkt über das Hotel.  
Buchung von Suiten mit Aufpreis und Kinderpreise möglich

✉ [info@arosea.it](mailto:info@arosea.it)

## DAS PROGRAMM

Buchung des Weekend Escape Programms über Studio.12 zum Preis von 665 € pro Person Frühbuchertarif bis 15.Juni 2024 525 Euro pro Person

Limitierte Teilnehmerzahl

✉ [info@studio12-munich.com](mailto:info@studio12-munich.com)

