



STUDIO.12 WEEKEND ESCAPE

Recharge Your Body, Soul and Mind

Lechquell Hotel Post

Freitag 28. bis Sonntag, 30. Juni 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 während des Retreats.. Bekomme zudem Inspiration und Energie durch lebendigen Austausch mit den Gastgeberinnen Tanja und Anja und den Retreat Teilnehmern.

PROGRAMM

Freitag , 28. Juni

16.00-16.45 Welcome Barre Floorwork
17.00-17.45 Evening Flow Yoga

19.00 Get Together Aperitif und Dinner

Samstag, 29. Juni

7.00-7.45 Good Morning Yoga
8.00-8.45 Good Morning Aqua-Workout
8.00-8.45 Good Morning Barre Floorwork
9.00-9.45 Good Morning Pilates

12.00 Uhr Erlebnis-Hike mit Outdoor-Workout

19.30 Dinner

Sonntag,30. Juni

7.00-7.45 Good Morning Morning Yoga
8.00-8.45 Good Morning Aqua-Workout
8.00-8.45 Good Morning Pilates
9.00-9.45 Good Morning Barre Floorwork

Programmänderungen vorbehalten

Das Lechtal

Das Lechtal in Österreich ist für seine unberührte Natur bekannt. Es ist von hohen Bergen, klaren Flüssen und grünen Tälern geprägt. Der Lech, einer der letzten wilden Flüsse Europas durchzieht das naturbelassene Lechtal.

Lechquell Hotel Post

Das familiengeführte 4-Sterne Wellness Hotel liegt zwischen den Allgäuer und den Lechtaler Alpen. Das Lechquell Hotel Post zeichnet sich durch die Verbindung von Gastlichkeit, familiärer Atmosphäre und Gourmetmomenten, die in Erinnerung bleiben, aus.

Zimmer jeweils mit reichhaltigem Frühstücksbuffet und 5-Gang-Wahlmenu am Abend

Preis pro Person und Nacht im DZ 135€

Preis pro Person und Nacht im EZ 140€

zusätzlich Ortstaxe und Tourismusbeitrag von € 3,90 pro Erwachsener und Nacht.

Buchung der Zimmer direkt über das Hotel

✉ hotel@poststeeg.at

PROGRAMM

Buchung des Weekend Escape Programms über Studio.12 zum Preis von 445 € pro Person Frühbuchertarif bis 3. Mai 2024 395 Euro pro Person Limitierte Teilnehmerzahl

✉ info@studio12-munich.com

