



# STUDIO.12 WEEKEND ESCAPE

Recharge Your Body, Soul and Mind

Lechquell Hotel Post

Freitag 27. bis Sonntag, 29. Juni 2025



## STUDIO.12 MUNICH

Let's move.Together!

Studio.12 , DAS erste Barre Studio in Deutschland, vor fast über 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.

Uns und unsere Trainings kannst du auf unterschiedlichen Retreats in außergewöhnlicher Umgebung kennenzulernen.

**Deine Trainerin**  
**ANJA**  
**RIESENBERG**



Gesundheit und Bewegung sind für mich weit mehr als ein Beruf – sie sind meine Passion. Seit über 20 Jahren begleite ich Menschen dabei, ihren Körper besser zu verstehen, ihre Gesundheit nachhaltig zu stärken und ein Leben voller Energie und Balance zu führen. Es erfüllt mich, zu sehen, wie kleine Veränderungen im Alltag zu großen Transformationen führen können – körperlich wie geistig.

Als Trainerin, Heilpraktikerin und Therapeutin für kPNI (Klinische Psycho-Neuro-Immunologie) schöpfe ich aus fundiertem medizinischem Wissen und verbinde es mit einem ganzheitlichen Ansatz.



## Programm Weekend Escape

Erlebe Workouts mit Anja hautnah auf diesem Retreat. Finde deine innere Stärke mit Pilates, genieße belebende Yoga-Sessions und spüre die einzigartige Effektivität unseres Signature Workouts "Barre Floorwork". Erhalte wertvolles Wissen für deinen gesunden Lebensstil während des Retreats.

Lerne auf unserem gemeinsamen Hike die atemberaubende Bergwelt des Lechtals kennen. Und bekomme zudem Inspiration, Energie und Motivation durch lebendigen Austausch mit der Gastgeberin Anja und den Retreat Teilnehmern.

### Programmdetails

#### Freitag , 27. Juni

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

19.00 Get Together Aperitif und gemeinsames Dinner

#### Samstag, 28. Juni

7.30– 8.45 Barre Floorwork meets Yoga  
9.00–10.30 Gemeinsames Frühstück  
10.45–11.45 Wissenssimplus Ernährung und Stoffwechsel

12.30 Uhr Erlebnis-Hike

19.30 Gemeinsames Dinner

#### Sonntag, 29. Juni

7.15 – 8.00 Sunday Morning Yoga  
8.15 – 9.00 Good Morning Pilates  
9.00–10.30 Gemeinsames Frühstück

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

## Buchung Hotel

Preis pro Person und Nacht im DZ 137€  
Preis pro Person und Nacht im EZ 143€

zuzüglich Ortstaxe und Tourismusbeitrag von € 4,60 pro Erwachsener und Nacht.

Buchung der Zimmer direkt über das Hotel

✉ [hotel@poststeeg.at](mailto:hotel@poststeeg.at)

## Buchung Retreatprogramm

Buchung des Weekend Escape Programms über Studio.12 zum Preis von 445 € pro Person Frühbuchertarif bis 15. April 2025 395 Euro pro Person

Limitierte Teilnehmerzahl

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

