



STUDIO.12 WEEKEND ESCAPE

Recharge Your Body, Soul and Mind
Althoff Seehotel Überfahrt, Tegernsee

Freitag 14. bis Sonntag, 16. November 2025

Althoff Seehotel überfahrt



Ein herrliches Refugium direkt am Seeufer – das Althoff Seehotel Überfahrt vereint stilvolle Eleganz mit dem einzigartigen Charme des Tegernsees. In den großzügigen Zimmern und Suiten mit spektakulärem Blick auf das Wasser findest du vollkommene Ruhe, während dich wahre Kochkunst in fünf Themenrestaurants sowie eine stilvolle Bar zu kulinarischen Höhenflügen einlädt. Das mehrfach ausgezeichnete 5-Sterne-Resort begeistert zudem mit einem exklusiven 3.000 m² Spa, in dem Entspannung und Wohlbefinden inmitten der herrlichen Natur des Tegernseer Tals zur Vollendung kommen – ein Ort der Spitzenklasse, der keine Wünsche offenlässt.

Studio.12 ANJA RIESENBERG



Sudio.12, DAS erste Barre Studio in Deutschland, vor über 12 Jahren von Tanja Krodell & Anja Riesenberg 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 erleben kannst und als online Workout Erlebnis über unsere App Studio.12 Moves. Zudem begleiten wir Menschen zu ganzheitlicher Gesundheit in Coaching Programmen und auf zahlreichen Events und Retreats.

Deine Trainerin

Gesundheit und Bewegung ist meine Passion. Seit über 20 Jahren begeistert es mich Menschen dabei zu unterstützen ihre Gesundheit nachhaltig zu stärken und ein Leben voller Energie und Balance zu führen.

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

Weekend Escape

Genieße ein unvergessliches Wochenende für dich, voller Bewegung, Entspannung und Inspiration! Erlebe Workouts mit Anja – entdecke deine innere Stärke mit Pilates, genieße die Energie von belebenden Yoga-Sessions, spüre die beeindruckende Effektivität unseres Signature Workouts „Barre Floorwork“ und energetisiere dich beim Aqua Workout.

Ein weiteres Highlight ist der Metabolic Health Talk, hier bekommst du praxisnahe Longevity Impulse für deinen gesunden Lebensstil. Genieße zudem den lebendigen Austausch mit den Teilnehmern und lass dich von der gemeinsamen Energie, Inspiration und Motivation tragen.



Programmdetails

Freitag, 14. November

16.00 Uhr Welcome Barre Floorwork 45 min
17.00 Uhr Grounding Yoga Flow 45 min

19.00 Uhr Get Together Aperitif
19.30 Uhr Gemeinsames Dinner*

Samstag, 15. November

7.15 Uhr Aqua Workout 30 min
8.00 Uhr Good Morning Yoga 45 min
9.15 Uhr Gemeinsames Frühstück
11.00 Uhr Metabolic Health & Longevity Talk 75 min
17.00 Uhr Pilates meets Barre Floorwork 45 min
18.00 Uhr Evening Yin Yoga 30 min

19.30 Uhr Gemeinsames Dinner*

Sonntag, 16. November

7.15 Uhr Sunday Morning Yoga 45 min
8.15 Uhr Good Morning Pilates 45 min
9.15 Uhr Gemeinsames Frühstück

- 3 Gang-Abendessen im Restaurant II Barcaiolo und Egerner Bucht

Programmänderungen vorbehalten

Der Tegernsee

Rottach-Egern ist einer der schönsten Orte am Tegernsee und besticht durch seine einzigartige Kombination aus bayerischer Tradition, mondänem Flair und traumhafter Natur. Besonders ist die direkte Lage am Südufer des Sees mit spektakulärem Blick auf die Berge, der eleganten Seepromenade und den exklusiven Boutiquen, Cafés und Restaurants

Zimmer & Kulinarik

Die Zimmer im Seehotel Überfahrt verbinden zeitlose Eleganz mit modernem Komfort – ein Ort zum Ankommen und Aufatmen. Die Kulinarik ist herausragend, mit ausgezeichneten Restaurants, darunter das mit 1 Michelin-Stern prämierte Restaurant von Cornelia Fischer. Während des Retreats wird in den Restaurants II Barcaiolo und Egerner Bucht gegessen. Es vereinen sich im Hotel Spitzenklasse, Perfektion und Genuss, das seinesgleichen sucht.

Buchung Hotel

Preis pro Person und Nacht im DZ 245€
Preis pro Person und Nacht im EZ 375€
für die Zimmerkategorie Elegant Nature Alpenblick

Im Preis enthalten ist das exquisite Frühstücksbuffet und das 3-Gang Abendessen.

Buchung der Zimmer direkt über das Hotel mit dem Code Weekend Escape

✉ info@seehotel-ueberfahrt.com

Buchung Retreatprogramm

Buchung des Weekend Escape Programms über Studio.12 zum Preis von 350€ pro Person

Buchung des Weekend Escape Programms als Tagesgast über Studio.12 zum Preis von 429€ pro Person inklusive Frühstücksbuffet, 3 Gang-Abendessen und Spa Nutzung

Limitierte Teilnehmerzahl

✉ info@studio12-munich.com



4 elements spa

by Althoff