



WEEKEND ESCAPE

Recharge Your Body, Soul and Mind

Lechquell Hotel Post

Freitag, 9. bis Sonntag, 11. Oktober 2026

Weekend Escape

Ein besonderes Wochenende, das ganz dir gehört – voller Bewegung, Entspannung und neuer Energie.

Dich erwarten abwechslungsreiche Workouts mit Anja: Pilates, Yoga, Aqua Training und Barre Floorwork kräftigen deinen Körper, verbessern deine Haltung und bringen dich in deine Balance.

Ein besonderes Highlight ist der gemeinsame Hike durch die beeindruckende Bergwelt des Lechtals – perfekt, um den Kopf freizubekommen, frische Energie zu tanken und die Natur bewusst zu genießen.

Zwischen den Einheiten hast du Zeit für dich: Entspanne im großzügigen Spa, genieße den Pool und Garten oder entdecke die Umgebung mit ihren regionalen Besonderheiten.

Gemeinsame Mahlzeiten schaffen Raum für Austausch, Leichtigkeit und echte Verbindungen – begleitet von genussvollen Momenten vom vitalen Frühstücksbuffet & genussvollen Abendmenü

Dieses Wochenende schenkt dir nicht nur Erholung, sondern Inspiration und nachhaltige Impulse für deinen Alltag.

Deine Auszeit für mehr Kraft, Balance und echtes Wohlbefinden.



Dein Retreat mit Anja Riesenberg

Gesundheit und Bewegung sind meine Passion. Seit über 25 Jahren begleite ich Menschen dabei, ein Leben voller Energie, Balance und Lebensfreude zu gestalten. Es erfüllt mich, zu sehen, wie kleine Veränderungen im Alltag zu großen Transformationen führen – körperlich wie geistig. Als Trainerin & ganzheitliche Gesundheitsexpertin schöpfe ich aus fundiertem Wissen und langjähriger Erfahrung, um dich in meinem Retreat zu inspirieren, deine Ressourcen zu entdecken, Bewegung bewusst zu erleben und Impulse für einen gesunden, energiegeladenen Lebensstil mitzunehmen.



Programmdetails

Freitag, 9. Oktober

16.30–17.15 Welcome Barre Floorwork

17.30–18.15 Arrive & Energize

19.00 Get Together Aperitif

19.30 Gemeinsames Dinner

Samstag, 10. Oktober

7.30– 8.15 Aqua Workout

8.30 –9.15 Morning Glow Pilates

9.30 –10.30 Gemeinsames Frühstück

12.30 Uhr Erlebnis-Hike im Lechtal

18.00 – 18.45 Restore & Renew Yoga

19.30 Gemeinsames Dinner

Sonntag, 11. Oktober

7.15 – 8.00 Sunday Morning Yoga

8.15 – 9.00 Pilates & Barre

9.15 – 10.30 Gemeinsames Frühstück

Programmänderungen vorbehalten



Das Lechtal

Das Lechtal in Österreich ist ein echtes Naturjuwel und bekannt für seine unberührte, ursprüngliche Landschaft. Umgeben von imposanten Bergen, klaren Flüssen und saftig grünen Tälern bietet es eine Kulisse, die zum Durchatmen und Entdecken einlädt. Durch das Tal schlängelt sich der Lech, einer der letzten wilden Flüsse Europas.

Lechquell Hotel Post

Das Lechquell Hotel Post ist ein familiengeführtes 4-Sterne-Wellnesshotel, idyllisch gelegen zwischen den malerischen Allgäuer und Lechtaler Alpen im ursprünglichen Ort Steeg.

Das Haus verbindet auf einzigartige Weise herzliche Gastlichkeit mit familiärer Atmosphäre und kulinarischen Höhepunkten, die zu unvergesslichen Gourmetsmomenten werden.

Die Zimmer bieten Komfort und Erholung zugleich und beinhalten ein reichhaltiges Frühstücksbuffet, das einen perfekten Start in den Tag garantiert.

Abends verwöhnen die Gäste ein liebevoll zusammengestelltes 5-Gang-Wahlmenü, das regionale und internationale Spezialitäten harmonisch vereint.

Buchung Hotel

Preis pro Person und Nacht im DZ 183€

Preis pro Person und Nacht im EZ 185€

zuzüglich Ortstaxe und Tourismusbeitrag von € 5,30 pro Erwachsener und Nacht.

Buchung der Zimmer direkt über das Hotel

✉ hotel@poststeeg.at

Buchung Retreatprogramm

Buchung des Weekend Escape Programms zum Preis von 275 € pro Person Frühbuchertarif bis 9. Juli 2026 statt 375€ pro Person

Limitierte Teilnehmerzahl

✉ anja@studio12-munich.com

