



STUDIO.12 WEEKEND ESCAPE

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

Freitag, 20. bis Sonntag, 22. November 2026

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 die Berge 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.

Deine Trainerin ANJA RIESENBERG



Bewegung ist meine Passion. Seit über 20 Jahren begleite ich Menschen dabei, durch ganzheitliches, effektives Training ihre Gesundheit, Kraft und Leistungsfähigkeit zu verbessern und einen gesunden, nachhaltigen Lebensstil zu entwickeln.

Als Trainerin, Expertin und Therapeutin für Klinische Psycho-Neuro-Immunologie (kPNI) verbinde ich fundiertes Wissen über Bewegung, funktionelles Training und die komplexen Wechselwirkungen zwischen Körper und Geist. Diese Expertise gebe ich an Teilnehmer in meinen Retreats, auf Events und im Einzelcoaching weiter.

Studio.12

Vor über 13 Jahren gründete ich gemeinsam mit Tanja Krodell mit Studio.12 das erste Barre Studio Münchens. Was als Vision begann, entwickelte sich zu einer starken Marke für innovative Bewegungskonzepte, höchste Trainingsqualität und nachhaltige Ergebnisse. Die Erfahrungen und das Wissen, die wir über viele Jahre aufgebaut haben, fließen heute in unser Online Coaching-Programm Eat More, Train Less, und in Events, Workshops, Retreats, und Fortbildungen ein.

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 des Workouts „Barre Floorwork“ und energetisiere dich beim Aqua Workout. Ein weiteres Highlight ist der 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 , 20. November

16.30 Uhr Welcome Barre Floorwork 45 min
17.30 Uhr Grounding Yoga Flow 45 min

19.30 Uhr Get Together Aperitif
20.00 Uhr Gemeinsames Dinner

Samstag, 21. November

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

20.00 Uhr Gemeinsames Dinner

Sonntag, 22. November

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

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 Il 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 250,-€
Preis pro Person und Nacht im EZ 455,-€
Preis pro Person und Nacht im Triple 185,-€
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 zusätzlich zur Zimmerbuchung.

Buchung des kompletten Weekend Escape Programms als Tagesgast zum Preis von 735,-€ pro Person inklusive Frühstücksbuffet, 3 Gang-Abendessen und Spa Nutzung am Samstag .

Limitierte Teilnehmerzahl

✉ info@studio12-munich.com



4 elements spa

by Althoff