



## Kurzurlaub für Körper, Geist und Seele

16. – 18. September 2022 Hotel Post, Bezau / Österreich

Das Hotel Post in Bezau im Bregenzerwald liegt eingebettet in der wunderbaren Natur des Voralbergs. Die harmonische Architektur des Hotels mit dem geschmackvollen Wellnessbereich und der nachhaltigen Kulinarik laden ein, Körper, Geist und Seele baumeln zu lassen. Geniesse ein Wochenende für dich mit ausgedehnten Yogaeinheiten, dem Verweilen in der Natur, entspannen in der grosszügigen Wellnessoase und beim gemütlichen Zusammensein.

### Programm

#### Freitag, 16. September

Individuelle Anreise,  
Nutzung Spa, Freizeit  
17:00 – 18:30 Yogapraxis  
Ab 18:45 Nachtessen

#### Samstag, 17. September

8:00 – 9:15 Yogapraxis  
anschliessend Frühstück  
Nutzung Spa, Freizeit  
17:00 – 18:30 Yogapraxis  
Ab 18:45 Nachtessen

#### Sonntag, 18. September

8:00 – 9:15 Yogapraxis  
anschliessend Frühstück  
Verabschiedung

### Preis, Inklusivleistungen

Fr. 730.– (Doppelzimmer pro Person)

Fr. 705.– (Einzelzimmer)

- alle Yogaeinheiten
- Übernachtung im Einzel- oder Doppelzimmer
- 2 Nachtessen
- Reichhaltiges Frühstück vom Buffet
- Nachmittagsjause
- Tee & Wasser für die Yogaeinheiten
- Benutzung Saunalandschaft
- Kostenloser Bike-Verleih  
(exkl. Kurtaxe)



### Leitung und Anmeldung (Anmeldeschluss 12. Juni 2022)

Nicole Steinauer, dipl. Yogalehrerin  
076 410 48 47 / n.steinauer@sunrise.ch

Bitte beachte, dass die Anmeldung aufgrund der beschränkten Platzzahl **verbindlich** ist. Infolge Absage nach Anmeldeschluss erfolgt keine Rückerstattung der Kosten (betrifft das gesamte Arrangement). Es empfiehlt sich, eine Annullationsversicherung abzuschliessen.