Posthotel Rattenberg veranstaltet entspannende Yogatage

Das Wellnesshotel im bayerischen Wald lockt mit einem besonderen Entspannungsangebot

Entspannung wird im Posthotel Ratttenberg mit seiner idyllischen Lage groß geschrieben. Vom 09. bis zum 11. Oktober, 20. bis 22. oder vom 23. bis zum 25. November können die Kunden ihren Aufenthalt erstmals durch ein spezielles Yogaangebot erweitern.

Yoga stärkt Körper und Geist gleichermaßen und bereitet damit ideal auf die Anforderungen des Alltags vor. Im Posthotel Rattenberg beginnt der Yoga-Tag bereits vor dem Frühstück um 7.30 mit einer halbstündlichen Einheit, die auf den Tag einstimmt und beruhigend wirkt. Am Vormittag werden die Muskeln des Rückens mit verschiedenen Yoga-Übungen gekräftigt, die auch im Alltag problemlos wiederholt werden und für Entspannung sorgen können.

Besonders gut abschalten, die Ruhe genießen und entspannen lässt es sich im Anschluss im Rahmen von individuellen Einzel- oder Partnerstunden, die das Posthotel Rattenberg allen Interessenten bietet. Atemübungen und Meditationen harmonisieren dabei den kompletten Körper. Während Stresshormone abgebaut werden, wird der Körper mit Glückshormonen versorgt. Der Yoga-Tag klingt am Abend mit einer Klangreise und beruhigenden Übungen ganz langsam und erholsam aus.

Das Wellnesshotel Posthotel Rattenberg konnte für diesen besonderen Workshop Yogalehrerin Alexandra Kaiser gewinnen. In ihren Unterrichtsstunden stehen die Teilnehmer mit ihren unterschiedlichen Wünschen und Bedürfnissen stets im Mittelpunkt.

Das spezielle Yoga-Pauschal-Angebot umfasst zwei Übernachtungen, wobei die Preise je nach Wahl des Zimmers und des Datums, variieren. Neben den Yogastunden bleibt den Gästen selbstverständlich noch genug Zeit, den 1000 m² großen Wellnessbereich zu erkunden und sich dort ausgiebig im Rahmen des Kosmetik- und Massageangebots verwöhnen zu lassen.

Pressekontakt

Forward Up

Herr Florian Weber
Dorfstr. 30a
82319 Starnberg

forwardup.de
kontakt@forwardup.de

Firmenkontakt

Posthotel Rattenberg

Frau Sabine Schlecht
Dorfplatz 2
94371 Rattenberg

posthotel-rattenberg.de
info@posthotel-rattenberg.de

Das Posthotel Rattenberg ist ein 4-Sterne Wellnesshotel im Bayerischen Wald