

Einen ganzen Tag lang Wohlfühlen

YOGA, WELLNESS im SPA und GAUMENSCHMAUS

im Hotel zur Post, Rossbach-Wied (Nähe Waldbreitbach)

Termine: am **11.07.2015, samstags** sowie auch am **12.07.2015, sonntags**

- Wir treffen uns im Freizeit-Dress um 9:30 zu einem leichten Imbiss und zur Begrüssung im Hotel-Restaurant.
- Im vorbereiteten SPA-Bereich, nur für unsere Gruppe, findet jede Frau ihren Lieblingsplatz.
- Die Yoga-Stunde erleben wir bei sonnigem Wetter auf der geschützten Sonnenterrasse.
- Mit yogischer Tiefen-Atmung und einem sportlich betontem Yoga-Training, haben wir unter fachgerechter Anleitung unser morgendliches Workout mit Pia Rubröder-Riedel, Yogalehrerin BYV.
- Anschließend können wir die Sauna nutzen oder im Liegestuhl entspannen.
- Die Massagen gibt Doris Blumenberg (ayurvedische Behandlung) im separaten Wellness-Raum, nach Buchung und Terminausgabe.
- Kristallwasser zur Erfrischung stehen für uns bereit. Aus einer ausgewählten Karte wählen wir für den Abend schon unseren Gaumenschmaus.
- Die Unternehmungslustigen haben die Möglichkeit für einen Waldspaziergang oder einen Besuch im Hotel-Lädchen mit ausgesuchten, feinen Sachen und regionalen Produkten.
- Der schön gestaltete Ruheraum ist heute unser Yoga-Raum mit Platz zum Tee trinken und plaudern.
- Die Liegestühle auf der Sonnenterrasse laden zum Erholen ein.

Am Nachmittag finden wir uns wieder auf unserer Matte ein und meditieren gemeinsam.

Ab 17:00 Uhr erwartet uns ein gedeckter Tisch im Hotel-Restaurant und wir lassen uns verwöhnen.

Das Angebot richtet sich an Frauen mit und ohne Yoga-Erfahrung. Yoga-Anfängerinnen erhalten eine Einweisung. Die Teilnehmerinnenzahl ist auf 12 pro Verwöhn-Tag begrenzt.

YOGA, MEDITATION, SAUNA, AUFENTHALT im SPA incl. Kristall-Wasser	50,- Euro
Begrüssungs-IMBISS und ABENDESSEN à la Yoga-Carte	25,- Euro
(die beiden Angebote gehören zusammen)	

MASSAGEN je 30 min	(nach Wunsch buchen mit Terminvergabe)	38,- Euro
--------------------	--	-----------

Info und Anmeldung: Pia Rubröder-Riedel, 0174.1962816, pia.rub.riedel@web.de

www.yogazentrum-neuwied.de

www.wellness-blumenberg.de

www.zur-post-rossbach.de