

- o Yoga
- o Golf-Fitness
- o Personal Training
- o Onlineshop

Über die Trainerin



Franziska Berndorfer

ist ausgebildete Dipl.-Yogalehrerin (PGA) mit Spezialisierung auf Personal Training (Insideyoga, Frankfurt) und Yoga für Golfer (Katherine Roberts, USA).

Sie unterrichtet modernes Hatha Yoga nach den Ausrichtungsprinzipien von Anusara, welches die traditionellen Techniken mit den modernen Erkenntnissen der Biomechanik und Bioenergetik kombiniert. Die genaue Ausrichtung des Körpers verhindert Verletzungen und hilft Haltungsschäden zu verbessern.

Als leidenschaftliche Golferin sieht sie in Yoga die ideale Ergänzung um ihr Golfspiel zu verbessern und Verletzungen vorzubeugen.

Franziska Berndorfer

Dipl. Yogalehrerin

Sonnenhang 3
4722 Peuerbach
phone +43 699 17 17 44 32
info@yogaspace.at

YogaSpace®

Fit&FlexGolf
Golf-Fitness nach Katherine Roberts

www.yogaspace.at



GRAND SPA RESORT

AROSA  **Kitzbüchel**

Yoga & Golf im Grand Spa Resort A-ROSA Kitzbühel

Genießen Sie Kitzbühels wunderschöne Golfplätze am Fuße der Streif, des Hahnenkamms und des Wilden Kaisers. Und entspannen Sie in einem der exklusivsten Erholungsgebiete der Welt, dem SPA-ROSA mit Yoga.



YogaSpace®

Fit&FlexGolf
Golf-Fitness nach Katherine Roberts

GRAND SPA RESORT

AROSA  Kitzbühel

Yoga & Golf im Grand Spa Resort A-ROSA Kitzbühel

Genießen Sie Kitzbühels wunderschöne Golfplätze am Fuße der Streif, des Hahnenkamms und des Wilden Kaisers. Und entspannen Sie in einem der exklusivsten Erholungsgebiete der Welt, dem SPA-ROSA mit Yoga.

Programm

Yoga ist die ideale Ergänzung für Ihr Golfspiel. Es steigert Ihre Konzentrationsfähigkeit und verbessert Ihre Beweglichkeit, Kraft und Koordination.

Yoga beugt Verletzungen vor und sorgt nach dem Spiel für eine bessere Regenerationsfähigkeit.

Tag 1: Anreise

- Ab 15:00 individuelle Anreise und Bezug Ihrer Zimmer
- 17:00-18:30 Erste Yoga für Golfer Einheit inkl. Golffitness -Check
- Abendessen

Tag 2-3 bzw. Tag 2-4:

- 07:30-08:30 Yoga vor der Runde
- Bis 11:00 Frühstück
- Golf – Nutzung des SPA-ROSA – Personal Training Einheit
- 17:30-18:45 Yoga nach der Runde: Post-round & Restorative
- Abendessen

Tag 4 bzw. 5: Abreise

- 07:30-09:00 Abschließende Yogaeinheit inkl. Golffitness-Check
- Bis 11:00 Frühstück
- Ab 11:00 Freigabe der Zimmer, individuelle Abreise

Yoga & Golf Package

- 3 bzw. 4 Übernachtungen im Doppelzimmer Executive zur Einzel- oder Doppelbelegung
- Frühstück und Abendessen im Frontcooking Vitalrestaurant "Streif"
- Ein Abendessen als Menü im Restaurant Monti e Mare
- Mineralwasser auf dem Zimmer am Anreisetag
- 6 bzw. 8 Yogaeinheiten inkl. Golffitness-Check
- 1x 18 Loch auf der hauseigenen Golfanlage des A-ROSA
- 1x 18 Loch auf benachbarten Golfplätzen Schwarzsee oder Eichenheim
- Freier Eintritt in das 3.000 m² große SPA-ROSA
- Nutzung des Fitnessbereichs und Teilnahme an Kursangeboten

Termine und Preise

Termin 1: **Sonntag, 06. bis Donnerstag, 10. Mai 2012**

998 €/Person im Doppelzimmer

1.120 €/Person im Doppelzimmer zur Einzelbelegung

Termin 2: **Donnerstag, 10. bis Sonntag, 13. Mai 2012**

849 €/Person im Doppelzimmer

942 €/Person im Doppelzimmer zur Einzelbelegung

Personal Training Einheiten können vor Ort bei der Trainerin gebucht werden, sowie zusätzliche Greenfees und Spabehandlungen direkt im A-ROSA.

Teilnehmerzahl: min. 8 TN

Buchung und Reservierung

GRAND SPA RESORT

AROSA  Kitzbühel

Grand Spa A-Rosa
Ried Kaps 7
A-6370 Kitzbühel

T +43 5356-65660-992
F +43 5356-65660-819
kitzbuehel@a-rosa.de
www.a-rosa.de/kitzbuehel

Buchung und Reservierung
bis 4 Wochen vor Anreise.
Spätere Buchung auf Anfrage
und Verfügbarkeit.

YogaSpace[®]

www.yogaspacespace.at