

- 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](http://www.yogaspace.at)



**Upstalsboom**  
★★★★★  
HOTELRESIDENZ & SPA KÜHLUNGSBORN

## Yoga am Meer – Kleine Auszeit für mich

Wo könnte es schöner sein als an der Ostsee? Erleben Sie magische Augenblicke im Ostseebad Kühlungsborn und nehmen Sie sich eine kleine Auszeit. Atmen Sie durch und beginnen Sie den Tag mit einer Meditation am Strand, wecken Sie Ihre Lebensgeister durch Yoga und lassen Sie die Seele baumeln. Genießen Sie Sommer, Sonne und den Strand.



*YogaSpace®*

**Fit&FlexGolf**  
Golf-Fitness nach Katherine Roberts

## Programm

Der Tag beginnt mit einer Morgenmeditation und Atemübungen am Strand gefolgt von einer belebenden Yogapraxis. Verbringen Sie den Tag am Strand oder bei einem Picknick, machen Sie eine Radtour oder lassen Sie sich im *BALTIC SPA* des Hotels verwöhnen. Am Abend erwartet Sie eine weitere Yogaeinheit.

### Tag 1: Anreise

- Ab 15:00 Uhr individuelle Anreise und Bezug Ihrer Zimmer
- Abendessen

### Tag 2-4:

- 07:30 - 09:00 Yogaeinheit
- Genießerfrühstück bis 13:00 Uhr
- Verbringen Sie wundervolle Tage an der Ostsee
- 17:30 - 19:00 Yogaeinheit
- Abendessen

### Tag 6: Abreise

- 07:30 - 09:00 Abschließende Yogaeinheit
- Genießerfrühstück bis 13:00 Uhr
- Bis 12:00 Uhr Freigabe der Zimmer, individuelle Abreise

## Ihr Hotel

Mit der Upstalsboom Hotelresidenz & SPA Kühlungsborn erfährt die klassische Seebadatmosphäre eine moderne Renaissance.

Das Vier-Sterne-Superior-Hotel bildet den neuen herausragenden Mittelpunkt an der Ostseeallee. Nur wenige Meter vom Strand entfernt, genießen Sie in exklusiver Lage weitgehend freie Sicht auf das Meer. Ob in einem der 169 eleganten Zimmer, der Suiten oder dem 1.300 Quadratmeter großen SPA-Bereich – die Hotelresidenz & SPA Kühlungsborn steht für Erholung und Entspannung auf höchstem Niveau.



## Arrangement

- 5 Übernachtungen in der gebuchten Kategorie
- Erste Minibarbestückung kostenfrei
- Bademantel und Tageszeitung (außer an Sonn- & Feiertagen)
- Täglich reichhaltiges Genießer-Frühstücksbuffet bis 13.00 Uhr
- 4 x Abendessen im Restaurant Fulgen
- Am letzten Abend ein 4 Gang Menü im Genießer Restaurant Brunshaupten
- 10 Yogaeinheiten inkl. Meditation & Pranayama
- 1 x Picknickkorb
- 1 x Fahrradnutzung
- Freie Nutzung des *BALTIC SPA* und Fitnessbereichs inkl. Teilnahme am Kursprogramm

## Termin und Preise

**02.-07. September 2012**

Parkseite:

778 € / Person im Doppelzimmer Elegance  
 1.008 € / Person im Einzelzimmer Elegance

Upgrade Meerseite:

828 € / Person im Doppelzimmer Elegance  
 1.058 € / Person im Einzelzimmer Elegance

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

Teilnehmerzahl: min. 6 TN

## Buchung und Reservierung

**Upstalsboom Hotelresidenz & SPA Kühlungsborn**

Ostseeallee 21 | D-18225 Ostseebad Kühlungsborn

T +49 38293 - 42 99 604 | F +49 38293 - 42 99 999

c.richter@upstalsboom.de

www.upstalsboom.de

Buchung und Reservierung

bis 4 Wochen vor Anreise.

Spätere Buchung auf

Anfrage und

Verfügbarkeit.



[www.yogaspaces.at](http://www.yogaspaces.at)

