

**«Frühlingsputzete» mit Yoga & Ayurveda**  
**Yoga & Ayurveda im Spa-Hotel Alpenrose, Schruns im Montafon (A)**  
**Freitag bis Sonntag, 4. bis 6. Mai 2018**



**Raus mit Kälte, Nass und Grau aus Körper und Seele – sich auf die sommerliche Leichtigkeit des Seins einstimmen! Mit Yoga und ayurvedischen Ölmassagen oder andere Wellnessbehandlungen ausspannen, Atem holen und sich auf den Sommer freuen!**

**TeilnehmerInnen** Für alle geeignet, die sich eine Auszeit nehmen und täglich Yoga üben möchten. Ob älter oder jünger, ob mit Yogaerfahrung oder ohne. Ob mit oder ohne LebenspartnerIn, FreundIn, Tante oder Patenkind.

**Kursort** Aktiv & Spa-Hotel Alpenrose **\*\*\*\***, A - 6780 Schruns im Montafon  
Tel: +43 5556 72655 info@spa-alpenrose.at www.spa-alpenrose.at

**Kurskosten** **Der Kurspreis beträgt Fr. 150.– pro Person**

**Übernachtung ab 101.00 Euro inkl. Verwöhn Pension** (Frühstück, Nachmittagsjause, Abendessen) Freie Benützung des gesamten Wellnessbereichs.

**Daten/Zeiten** **Check-in Freitag ab 15h / Check-out Sonntag bis 12h**

Yogalektionen:

Freitag 17:15 – 18:30

Samstag 7:30 – 8:30, 11:30 – 12:30 (Yoga Nidra), 17 - 18:30

Sonntag 7:30 – 8:30

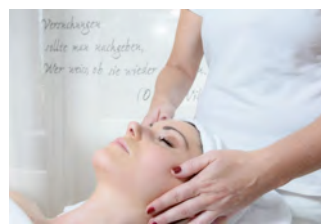
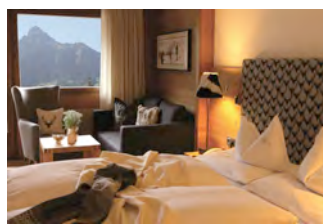
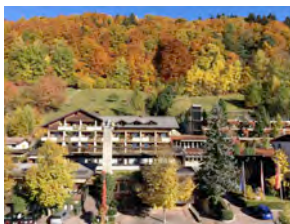
**Anmeldeschluss** **30. März 2018** Wichtig, das Hotel schliesst im April für die Zwischensaison ...

**Kursleitung/Info:** Ruth Blattner, dipl. Yogalehrerin YS/EYU, «Yoga am See», Ermatingen  
T 071 664 20 90 yogaamsee@sunrise.ch

## WEITERE INFOS

**Anreise** Ab Romanshorn ca. 50 Minuten, je nach Verkehr.  
Autobahn Richtung Chur, Ausfahrt Widnau/Diepoldsau/Hohenems. Danach alles auf Autobahn Richtung Feldkirch/Innsbruck bis zur Ausfahrt Schruns/Montafon. Danach ca. 10 Minuten bis Schruns.

**Zimmerreservierung** **Bis spätestens 31. März 2018 direkt beim Hotel!**  
Vermerk "Yoga am See"



Die «Alpenrose» ist ein tolles **\*\*S\*\***Hotel mit typisch österreichischem Charme und Ambiente, einem grossen Wellnessbereich, Schwimmbad und Massagen – und zuoberst auf dem Dach gibt es einen Platz für "Outdoor-Yoga", sofern das Wetter stimmt! Ruhige Lage am Ortsrand von Schruns. Gute Erreichbarkeit via Autobahn, ab Romanshorn ca. 60 Minuten!

### Ayurveda-/Wellness-Behandlungen

Aus organisatorischen Gründen müssen die Behandlungen im voraus angemeldet werden – nur so können alle Wünsche berücksichtigt und zeitlich geplant werden.

**Bitte vorab im Hotel reservieren: Telefon: +43 5556 72655**

→ **Eine Auyrvedamassage sollte nicht verpasst werden, aber auch alle anderen Anwendungen sind toll.** Für alle, die noch keine Erfahrung mit Ayurveda haben: Wenn immer möglich, gönnt euch eine Ganzkörpermassage (klassische Abhyanga) - es ist ein einmaliges Erlebnis!

**Mitnehmen** Für die Yogalektionen bitte bequeme, lockere Kleidung, Trainer o.ä. mitnehmen, eigene Decke oder Tuch – und wenn vorhanden, bitte eigene Matte mitbringen.

**Kontakt** Ruth Blattner, Telefon mobil: +41 79 316 34 72 M [yogaamsee@sunrise.ch](mailto:yogaamsee@sunrise.ch)