

RELAX PER TUTTI I SENSI



"Non puoi spiegare lo yoga a parole o con una frase. Lo yoga è un'esperienza che ognuno percepisce a modo suo..."



ALPEN PALACE



Luxury Hideaway & Spa Retreat

Settimana di yoga all` Alpenpalace

24.09.2023 - 30.09.2023

La nostra insegnante di yoga Sabrina Innerhofer vi accompagnerá attraverso nuove esperienze fra le montagne mozzafiato della Valle Aurina e vi assicurerá sessioni di meditazione e yoga indimenticabili. Con i suoi 30.000 m² di giardino privato, la sua eccellente spa & area wellness, l'Alpenpalace è il luogo perfetto per vivere queste emozioni.

Jonas Mairhofer
& il team dell` Alpenpalace



Lunedì



alle 08:15
Meditazione
della mattina

alle 09:00
Yoga, elemento
del fuoco



alle 12:15
Power
Nordic Walking

Martedì



alle 08:15
Meditazione
della mattina

alle 09:00
Yoga, elemento
della terra



alle 12:15
Esperienza
"Kneipp"

Mercoledì



Infusioni in
sauna

Tempo libero
per la spa



Peeling
"Fai da te"

Giovedì



alle 08:15
Meditazione
della mattina

alle 09:00
Yoga, elemento
dell'aria



alle 12:15
Escursione:
Respirare nel
bosco

Venerdì



alle 08:15
Meditazione
della mattina

alle 09:00
Yoga, elemento
dell'acqua



alle 12:15
Passeggiata alle
cascate



Infusioni in sauna: 15:30 infusioni rilassanti
16:45 infusioni esfolianti | 18:00 infusioni pesanti



Buffet di Te` Viropa
tutto il giorno nell`area Spa



Trattamento Ayurveda
prenota il tuo appuntamento



Atmosfera rilassante
con 30.000 m² di giardino privato