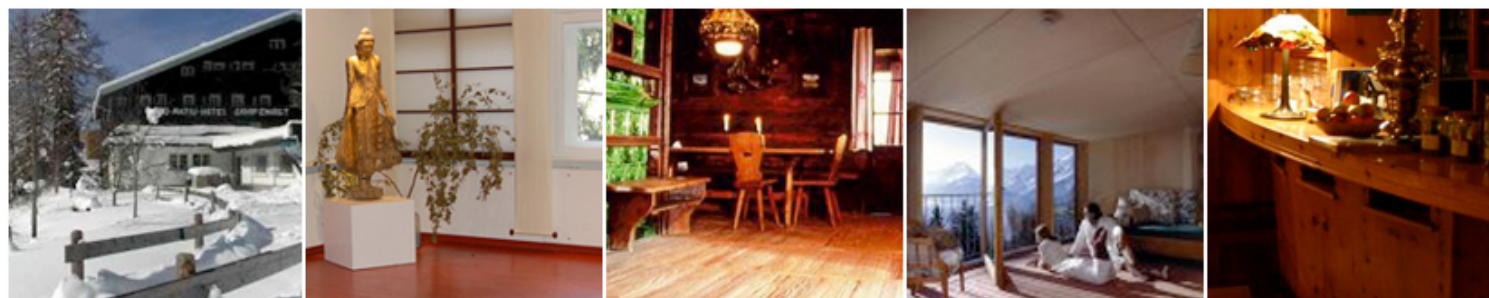


Schneeschuhwandern und Yoga in Tirol

14.01.–21.01.2012 | 25.02.–03.03.2012 | 30.03.–06.04.2012



Loslassen, durchatmen, auftanken: Den späten Winter in Kontrasten erleben – Hautnah und erfrischend in Eis und Schnee, in glasklarer Luft und wärmender Märzsonne. – Knisterndes Feuer, angeregte Gespräche, Sauna, Yoga-Entspannung, Schlambäder, Massagen, kulinarische Erlebnisse und vieles mehr im Naturhotel Grafenast.



Unser Hotel

Naturhotel Grafenast, A-6130 Schwaz/Tirol in der Silberregion Karwendel, www.grafenast.at

Das Hotel liegt auf 1330 m Höhe mit grandiosem Panoramablick ins Inntal. Einfache Anreise per Auto oder Bahn.

Auszug aus dem kulinarischen Grafenast-Angebot:

- | Grafenaster Frühstücksbuffet, zusätzliche Themenfrühstücke wie Kaiserfrühstück, Tiroler Gruß...
- | Mitnehmjause vom Frühstücksbuffet
- | Mittags: Süppchen, Salatbuffet, Yoghurt, Früchte...
- | Abends: drei viergängige Menüs, individuell kombinierbar (Vollwert-vegetarisch, vital und reduziert mit Fisch oder leichte Fleischküche)
- | oder die österreichischen Dauerhits: Wiener Schnitzel oder Kaiserschmarrn als Hauptgang
- | Vielerlei Tees, belebte Wässer, Mineralwasser und Obst den ganzen Tag über in der Kräuterstube
- | Alles 100% biologisch, auch viel Frisches aus dem eigenen Bio-Garten.



Unser Programm

4 Schneeschuhwanderungen (2 bis 5 Stunden)

1 x Nachtrodeln bei Fackelschein mit Einkehrschwung

6 x Yoga und Entspannung (täglich ca.1,5 Stunden)

Pauschalpreis pro Person ab € 1.100 im EZ für 7 x ÜF, Mittagsimbiss, Abendessen, Schneeschuhe und Stöcke, Schlitten und das gesamte Wochenprogramm

Anmeldung bis zum 10. Januar 2012 bei Anke Gempke Coaching

Günteringerstr. 21 • 82229 Seefeld-Hechendorf • Telefon 08152-3049593 • mobil 0162-6441732
info@anke-gempke.com • www.ankegempke.com