



FALKENSTEINER

Schlosshotel Velden *****

PREMIUM COLLECTION

Falkensteiner Schlosshotel Velden am Wörthersee

Yoga-Retreats in edlem Ambiente

Gute Stimmung bei allen Teilnehmern, das Erlernen neuer Atemtechniken und zudem ein gesteigertes Wohlbefinden dank ayurvedischer Kost: Nach dem ersten Yoga-Retreat des Falkensteiner Schlosshotel Velden am Wörthersee fühlten sich Anfänger *und* Fortgeschrittene wie „runderneuert“ und die Yoga-Lehrerin Beate Kalt, 33, findet sich nach dem viertägigen Retreat in ihrer Meinung bestätigt: „In einer angenehmen Hotel-Atmosphäre mit idealen Voraussetzungen und mit Blick auf den Wörthersee sind Yoga-Kurse besonders für Menschen perfekt geeignet, die einmal abschalten möchten.“

Zwölf Teilnehmer des viertägigen Retreats bestätigten dies – mit einem Lächeln im Gesicht.

Dabei nahmen die meisten Gäste ohne Yoga-Vorkenntnisse teil – die sie jedoch in und außerhalb der Wellness-Oase des Schlosshotels rasch erlernten. Neben den Grundkenntnissen des „Hatha-Yoga“ bewältigten die Teilnehmer auch die etwas anspruchsvollere Version des „Acrobatik-Yoga“. Lehrerin Beate Kalt: „Viele Menschen spüren in ihrem Beruf vermehrten Druck durch Termine und Deadlines, nehmen oft noch Arbeit mit nach Hause und leiden durch allzu häufiges Sitzen im Büro und beim Autofahren meist an Verkürzungen ihrer Muskulatur. Yoga entspannt zum einen durch das Erlernen der vorteilhafteren nasalen Atmung und vor allem dadurch, dass wir unsere Muskeln einmal wieder in Gegenbewegungen hinein dehnen und anschließend entspannend lockern.“

Angenehmes ‚on top‘ des Yoga-Retreats war für die Teilnehmer die Nutzung des modernen und vielfältigen Spa & Wellness-Bereiches: Das **Acquapura SPA** spiegelt in Größe und Großzügigkeit jenen angenehmen Luxus wider, den auch die 104 Zimmer und Suiten im gesamten Schlosshotel bieten – sei es im Bade-, im Sauna-, Relax- oder

Beauty-Bereich. Oder in den Behandlungsräumen für alle Anwendungen von Körperpflege.

Zwischen den 60 bis 120-minütigen Yoga-Sessions in lockerer Atmosphäre waren die Teilnehmer des Yoga-Retreats aber auch von den leichten und gut bekömmlichen ayurvedischen Speisen begeistert, die die beiden Koch-Koryphäen des Hotels persönlich servierte: Executive Chef Andreas Block und Armin Gupf, Küchenchef der Hotel-Restaurants Schlossstern und Bartholomäus. Dank der leichten Kost war ein guter Schlaf danach in den luxuriösen Suiten garantiert...

P.S.: Yoga wird auch künftig ein fester Bestandteil im Aktivprogramm des Falkensteiner Schlosshotel Velden sein.

www.schlossvelden.falkensteiner.com

Medien-Kontakt:

media & marketing münchen / fedra sayegh PR, Vollmannstr. 40, 81927 München.
Phone: +49 (0)89 - 92 33 30 0 / Fax: +49 (0)89 - 92 33 30 30 / Mail: fs@sayegh-pr.de