



Yoga Retreat in Arco • Garda Trentino • Italy

Freitag, 14.06.2024 - Sonntag, 16.06.2024

ARCOLIVE

Die richtige Kombination aus Eleganz, Natur und Entspannung.

Arco ist das Herz des Garda Trentino. Hier steht die Landschaft im Mittelpunkt.

Eingebettet in den Olivenhain mit Blick auf den Monte Brione und den Gardasee.

VENERDI / Freitag, 14.06.2024

Ciao & Benvenuto BELLA ITALIA.

Ab 14:30 Uhr CHECK IN in einem deiner gemütlichen Zimmer & Welcome Drink. Kurz vor deiner Anreise erhältst du von mir den CODE für das Tor, damit du ganz bequem mit dem Auto vor die Tür fahren kannst.

Bewundere anschließend den Ausblick von der Terrasse aus, komm erst mal ganz in Ruhe an und genieße die Stille. Suche dir gerne schon mal ein gemütliches Plätzchen unter deinem Lieblingsolivenbaum, wo du später deine Yogamatte ausrollen möchtest.

17:00 – 18:00 Uhr gemütliche Abendstunde. Fokus: Hüfte, Rücken & Schultern.
Nach einer langen Autofahrt freut sich dein Körper auf sanfte und geschmeidige Bewegungen.

ab 19:30 Uhr Abendessen im Ristorante alla Lega.
Nur 15 Gehminuten von unserer Unterkunft entfernt befindet sich das Restaurant.
Pasta, Knödel und Südtiroler Spezialitäten in einem Gebäude aus dem 16. Jahrhundert.

Nichts muss, alles kann – jeder ist willkommen. Da ich einen Tisch reservieren möchte bitte ich dich, mir früh genug Bescheid zu geben, ob du beim gemeinsamen Abendessen dabei bist.

SABATO / Samstag, 15.06.2024

08:00 – 09:00 Uhr Buongiorno & Happy Morning Flow

Wir starten mit einer kraftvollen Einheit, um wach und energiegeladen den Tag zu beginnen.
Verbunden mit der Atmung verbessern wir unsere Beweglichkeit, unser Gleichgewicht und unsere Haltung.

Ab 09:00 Uhr - Colazione /Frühstück

Reichhaltiges, herzhaftes und süßes Frühstücksbuffet mit ausgewählten regionalen Produkten und hausgemachten Desserts.
Genießen dürfen wir unser wohlverdientes Frühstück auf der Terrasse für einen optimalen Start in den Tag.

ATTIVITÀ / Aktivität – Du hast viele Möglichkeiten deinen Tag zu gestalten.

Schnapp dir ein E-Bike und erkunde die Gegend – vielleicht für Eis & Shopping zum Gardasee radln? Oder du ziehst dir deine Hiking Boots an. In Arco gibt es zahlreiche Wanderungen & Klettersteigrouten. Direkt an der Rezeption findest du Bike- und Wanderkarten. Hier ist bestimmt für jeden etwas Passendes dabei. Wenn du's eher etwas gemütlicher magst, genieße den Tag am Pool in der traumhaften Umgebung inmitten der Olivenbäume mit Bergblick. Abkühlen und entspannen. Pool-Set mit Tasche, Handtuch und Hausschuhen stehen dir zur Verfügung.

Solltest du am Nachmittag hungrig werden, hol dir einfach ein paar Snacks – die stehen ab 15 Uhr im Frühstücksraum bereit.
Frisches Wasser und Mineralwasser stehen dir für deinen gesamten Aufenthalt zur Verfügung.

17:00 – 18:00 Uhr Yoga Deep Stretch

Auf der Matte ankommen, loslassen und entspannen – von Kopf bis Fuß. Ganz egal wie du deinen Tag verbracht hast - ob sportlich oder gemütlich - Stretching tut einfach gut. Gezielte Dehnungen wirken ausgleichend, harmonisierend und bringen den Körper wieder ins Gleichgewicht. Bei dieser Einheit legen wir unseren Fokus speziell auf unsere Hamstrings (Beinrückseiten).

BUONASERA! Lass den Abend für dich so ausklingen, wie es für dich am besten passt. Besuche das entzückende Dorf oder mach dich auf den Weg Richtung Gardasee für Pizza & Pasta (12 Min. mit dem Auto, 18 Min. mit dem Bike nach Riva del Garda). Nur 12 Gehminuten von unserer Unterkunft entfernt befindet sich die Pizzeria *alla Pace* - mit der besten Pizza in Arco.

DOMENICA / Sonntag, 16.06.2024

08:30 – 09:30 Uhr Happy Yoga, Happy Hips

Bevor es wieder zurück in die Heimat geht und wir für längere Zeit im Auto sitzen, lenken wir unsere Aufmerksamkeit nochmal auf unsere Hüften. Wir dehnen Muskulatur und Faszienewebe im Hüft Raum, sodass mehr Bewegungsspielraum entsteht.

CHECK OUT & Arrivederci bis 10:30 Uhr

Davor gönnen wir uns noch ein gemütliches Frühstück auf der Terrasse mit Blick auf den Gardasee. Vergiss vor deiner Abreise nicht, ein Olivenöl zu bestellen - das ist hellgrün! Der Geschmack ist ausgesprochen harmonisch und ausgewogen. Ein super Mitbringsel und eine schöne Erinnerung für zuhause.

Hier noch ein paar Kleinigkeiten, die ebenfalls vorhanden sind:

E-Station, Wäschetrockner, Olivenshop, W-LAN, Fahrradvermietung (gegen Aufpreis)

Bitte packe dir deine eigene Yogamatte ein und alles, was du für deine Yogapraxis benötigst (evtl. Block, Gurt, Yogabolster)
Sollte dir irgendetwas fehlen, lass es mich gerne wissen!

OFFERTA / Angebot

Im ARCOLIVE gibt's nur 9 herrliche Zimmer, daher ist die Teilnehmeranzahl begrenzt – mind. 7 Yogis / max. 16 Yogis !

Zwei Nächte inkl. Frühstück & vier verschiedenen Yogaeinheiten:

- Energieaustausch pro Person im Doppelzimmer: € 350.-
- Energieaustausch pro Person Einzelbelegung: € 490.-

Kurtaxe von €1,80 pro Gast pro Nacht bitte direkt vor Ort bezahlen.

STORNOBEDINGUNGEN:

Stornierungen bis spätestens 14 Tage vor Anreise sind kostenlos möglich. Stornierungen bis spätestens 7 Tage vor Anreise sind kostenpflichtig und werden mit 80% des Gesamtbetrages der Buchung in Rechnung gestellt. Spätere Stornierungen werden mit dem Gesamtbetrag der Buchung in Rechnung gestellt.

Anmeldungen bitte bei mir:

office@lisastampfer.at

0043 676 77 07 839

I gfrei mi auf einer wunderschöne und vor allem energetisierende Zeit im wunderschönen Arco.

A presto,

Lisa

