LISA STAMPFER
Soul & Fitness
Loslassen & Aufblühen



Autumn Glow 6.0

29.10.27 - 31.10.27 | Tirolerhof TUX **** Lanersbach 335 | 6293 Tux

TIME TO SLOW DOWN & RELAX

Befreien von altem Ballast, alles hinter sich lassen, was nicht mehr zu einem passt. Wohl keine andere Jahreszeit eignet sich besser als der Herbst zum Loslassen. Diese Zeit eignet sich um Stille zu finden und den Fokus nach innen zu richten. Wir alle benötigen Kraft, um unsere täglichen Herausforderungen zu meistern, unsere Ziele zu erreichen.
Kraft, die uns im Alltag oft fehlt.

Yoga hilft uns, unsere Energiespeicher aufzufüllen.
Mit einfachen Übungen stärken wir Körper, Geist und unser Nervensystem.
Wir finden zurück in eine gesunde Balance des erfüllten Seins.

Freitag, 29.10.27

ab 15 Uhr	Check In & Check it out. Erkunde das Hotel oder gönne dir einen Kaffee in der lässigen Lounge-Bar oder auf der Terrasse.
17:00 - 18:15 Uhr	Yoga im Element der Erde Themen: erdende Positionen und Balancehaltungen um unsere Mitte zu finden
19 Uhr	Welcome Yoga Gin-Glasal
ab 19:15 Uhr	Gourmet-Abendessen oder Schlaf gut Menü (für einen erholsamen Schlaf)

Samstag, 30.10.27

07:45 - 09:00 Uhr	Autumn Flow - Zeit des Loslassens Geerdet und energiegeladen durch den Herbst
bis 10:00 Uhr	reichhaltiges Frühstücksbuffet mit regionalen Produkten und großer Gesundheitsecke
ME-TIME	Gestalte dir den Nachmittag gerne so, wie es DIR gut tut. Self-Work, Natur, Wandern, Kraftwerk & Fitness, SPA, Outdoor Pool, schlafen, lesen, gute Gespräche, tolle Begegnungen, kennenlernen. Enjoy & take your time!
15:00-17:00 Uhr	Nachmittagssnack mit kleinen Gerichten & hausgemachten Kuchen
17:15-18:30 Uhr	Vinyasa Flow x Faszien Yoga mit Black Roll Im Rhythmus unseres Atems fließen wir durch abwechslungsreiche Bewegungssequenzen, kräftigen unsere Muskulatur und schaffen rechtzeitig Raum für Entspannung und Regeneration. Mithilfe der BLACKROLL und weiterer Faszien Tools widmen wir uns gezielt unserem Bindegewebe, lösen muskuläre Spannungen und fördern die Beweglichkeit und Geschmeidigkeit des Körpers.
ab 19:00-20:30 Uhr	Gourmet-Abendessen oder Schlaf gut Menü

Lisa Stampfer | office@lisastampfer.at | +43 676 7707839 | www.lisastampfer.at | Hotel Tirolerhof | Lanersbach 335 | 6293 Tux | tirolerhof-tux.at

LISA STAMPFER
Soul & Fitness
Loslassen & Aufblühen



Autumn Glow 6.0

29.10.27 - 31.10.27 | Tirolerhof TUX **** Lanersbach 335 | 6293 Tux

Sonntag, 31.10.27

07:30-09:00 Uhr	Dynamischer Twist Flow x Yin Yoga. Twists stärken dein Immunsystem. Baue Kraft auf, kurble deinen Stoffwechsel an und wirke der Wintermüdigkeit entgegen. Im zweiten Teil der Einheit wechseln wir in die ruhige, meditative Welt des Yin Yoga. Durch halt gehaltene, sanfte Positionen schenken wir unserem Körper Zeit um Loszulassen, fördern die Beweglichkeit und kommen zur Ruhe.
bis 10:00 Uhr	Better together - gemeinsames Frühstück bevor es wieder zurück in die Heimat geht (Check Out bis 10:30 Uhr)

Zimmerkategorie pro Person - für zwei Übernachtungen - inklusive Welcome Drink, Frühstück, Nachmittagsjause & Dinner, Rooftop-SPA, Pool, Kraftwerk-Fitnessraum, 4 Yogaeinheiten & GoodieBag:1

2 Nächste im Doppelzimmer Komfort € 425,00

2 Nächste im Einzelzimmer Komfort € 445,00

Die Ortstaxe in der Höhe von €2,60 pro Tag/pro Person ist direkt beim Check Out zu bezahlen.

Im Tirolerhof gibt's auch noch andere Zimmerkategorien: www.tirolerhof-tux.at
Melde dich gerne, ich gebe dir den Zimmerpreis inkl. aller Leistungen bekannt

Melde Dich gern direkt bei mir: office@lisastampfer.at oder 0676 77 07 839

Mind. 8 Yogis / Max. 15 Yogis

Namasté & bis bald,

Lisa



STORNOBEDINGUNGEN

Stornierungen bis spätestens 28 Tage vor Anreise sind kostenfrei möglich, Stornierungen ab 14Tage vor dem Event werden mit 30% verrechnet.
Stornierungen innerhalb der letzten 7 Tage vor Anreise sind kostenpflichtig und werden mit 90% des Gesamtbetrages der Buchung in Rechnung gestellt.
Spätere Stornierungen werden mit dem Gesamtbetrag der Buchung in Rechnung gestellt.





