



Предложение Detox with Ashtanga yoga with Dr Roland Steiner

Учитель йоги, врач и ученый Dr Ronald Steiner проведет курс аштанга-йоги в The Dolder Grand с 25 по 30 мая 2019 года. С ежедневными занятиями йогой утром и днем этот пятидневный курс станет идеальным моментом, чтобы познать свое внутреннее «я».

Предложение

5 ночей проживания, включая завтрак

Два занятия йогой (120 мин.) в день со специалистом Dr Ronald Steiner

Ужин со сменой двух блюд каждый вечер в ресторане Saltz, включая минеральную воду и кофе

Участие в групповых занятиях по фитнесу

Подарок

Пользование спа-центром отеля (4,000 м²)

Предложение действует

С 25 мая по 30 мая 2019

Стоимость

от CHF 2960 на 1 персону

от CHF 4420 на 2 персоны

Программа

Суббота, 25 мая 2019

С 15:00 – Прибытие

16:00 – 18:00 – Медитация

18:30 – 20:30 – Ужин со сменой двух блюд в ресторане Saltz

С воскресенья, 26 мая, по среду, 29 мая 2019

7:30 – 9:30 – Интенсивные сеансы йоги

10:00 – 11:00 – Завтрак

16:00 – 18:00 – Медитация

18:30 – 20:30 – Ужин со сменой двух блюд в ресторане Saltz,

Четверг, 30 мая 2019

7:30 – 9:30 – Интенсивный сеанс йоги

10:00 – 11:00 – Завтрак

С 11:00 – Выезд из отеля

***Dr Ronald Steiner** (основатель метода AYInnovation) является экспертом в традиционной аштанга-йоге. Ему был присвоен статус учителя такими мастерами йоги, как Б.Н.С. Айенгар и Шри Кришна Паттабхи Джойс, и он считается одним из самых успешных немецких практиков аштанга-йоги. Dr Ronald Steiner - врач, спортивный врач и ученый. Он проводил исследования в области профилактики и реабилитации в медицинском центре Ульмского университета.*