



## Yoga & Mountainbiking Retreat mit Helli & Kira von 15. – 18. Oktober 2015



Selfness-Hotel Ritzlerhof 4\* sup, Sautens/Ötztal

### Mountainbiking in einem der schönsten Gebiete Österreichs!

Tritt in die Pedale und staune über das atemberaubende Panorama des Ötztals!

Unser einheimischer Mountainbike Guide Helli kennt die Gegend wie seine Westentasche und zeigt euch an 2 Tagen für jeweils 2-4 Stunden (unter Berücksichtigung eures Trainingszustandes) seine Lieblingsstrecken. Entdeckt mit ihm die faszinierendsten Ecken des Ötztals, die nur wenige kennen!

Yoga vor und nach unseren Ausfahrten hilft dir, den Regenerationsprozess zu beschleunigen und auch physisch und mental im Gleichgewicht oder besser gesagt im Sattel zu bleiben.

Eine Yoga-Praxis für Mountainbiker ist vielfältig: von der allgemeinen körperlichen Stärkung und Flexibilität zur besseren Ausdauer, verbesserte Atemtechniken und Wahrnehmung, die Fähigkeit im Sattel auch zu entspannen und ohne Anstrengung dahin zu gleiten und eine Balance zwischen Fokussiertheit und Ruhezustand zu finden. Die Folge aus all diesen Benefits ist es, dass wir unseren Körper besser wahrnehmen und so auch Verletzungen durch falsche Belastung vermeiden, noch bevor sie entstehen können. Während unseres Mountainbike & Yoga Retreats wachen wir morgens mit einer Soft Flow Yoga Praxis auf und bereiten uns so für unsere Mountainbike-Abenteuer vor. Abends entspannen wir unsere Muskeln bei lang gehaltenen Yin Yoga Positionen die von Pranayama (Atemtechniken) und Meditation begleitet sind.



## UNSERE UNTERKUNFT:

Selfness-Hotel Ritzlerhof 4\* sup,  
Sautens im schönen Ötztal.

## DEIN RETREAT „YOGA & ÖTZTAL MOUNTAINBIKING“ BEINHALTET:

- 3 Übernachtungen mit  $\frac{3}{4}$ -Verwöhpension (Frühstück, Jause, vegetarisches Abendessen)
- 5 Yoga-Einheiten mit Kira
- 3 geführte Mountainbike-Touren mit Helli (geprüfter Mountainbike-Guide)
- Yoga-Equipment
- Ritzlerhof –Badetasche mit Bademänteln, Badeschlappen, Badetüchern
- Nutzung des neuen Wellnessbereiches mit Innen- und Außenpool, verschiedenen Saunen, Dampfbad, Infrarotkabinen, wunderschönen Ruheräumen
- Kostenloses Grander-Wasser für den gesamten Aufenthalt
- Kostenloses WLAN in Zimmern und Lobby
- Gratis Transfer von Ötztal Bahnhof zum Hotel

## NICHT ENTHALTEN SIND:

- Ortstaxe (1,90/Person und Nacht)
- Alkoholische und antialkoholische Getränke (Grander-Wasser ist inkludiert)
- Massagen und Kosmetik
- Minibar
- Mountainbike (je nach Wunsch organisieren wir dir ein Bike, Preise auf Anfrage; Bringe aber gerne dein eigenes Bike mit!)
- Mountainbike-Ausrüstung (Helmpflicht!)

## KOSTEN:

Dein Gesamtpaket für 3 Nächte inkl. aller oben angeführter Leistungen:

**Zimmer „Jöchle“:** Tiroler Stil & Alpine Deluxe: Zimmer ca. 20 qm mit Dusche, WC, Haarföhn, Flat-TV, Radio, Kaffee-/Tee- Station, Minibar, Safe und teilweise Balkon.

im DZ pro Person: € 590.-

im DZ Alleinbelegung: € 790.-

**Zimmer „Bärenkopf“:** Tiroler Stil & Alpine Deluxe: Zimmer ca. 24 qm mit Dusche, WC, Haarföhn, Flat-TV, Radio, Kaffee-/Tee- Station, Minibar, Safe, Balkon.

im DZ pro Person: € 660.-

im DZ Alleinbelegung: € 860.-



## ABLAUF:

### DONNERSTAG 15.10.2015

- 14:00 Welcome
- Mountainbike-Check und kurze Einführung mit Helli
- Ca. 15:30 kurze, knackige Mountainbike-Tour zum Aufwärmen und Gewöhnen
- Zeit zum Relaxen im Wellnessbereich
- 20:00 gemeinsames Abendessen

### FREITAG 16.10.2015

- 7:30 Yoga-Einheit mit Kira – wir bereiten uns auf unser Mountainbike-Abenteuer vor
- Gemeinsames Frühstück
- 10:15 Start der geführten Mountainbike-Tour mit Helli
- 14:00 Rückkehr
- 14:30 Yin Yoga mit Kira, um die Muskeln zu entspannen
- Zeit zum Relaxen im Wellnessbereich
- 18:30 Yin Yoga mit Kira, um die Muskeln zu entspannen
- 20:00 gemeinsames Abendessen

### SAMSTAG 17.10.2015

- 7:30 Yoga-Einheit mit Kira – wir bereiten uns auf unser Mountainbike-Abenteuer vor
- Gemeinsames Frühstück
- 10:15 Start der zweiten geführten Mountainbike-Tour mit Helli
- 14:00 Rückkehr
- 14:30 Yin Yoga mit Kira, um die Muskeln zu entspannen
- Zeit zum Relaxen im Wellnessbereich
- 18:30 Yin Yoga mit Kira, um die Muskeln zu entspannen
- 20:00 gemeinsames Abendessen

### SONNTAG 18.10.2015

- 08:00 Yoga-Praxis
- Gemeinsames Frühstück
- Namaste! Wir verabschieden uns.
- Ab 11:00 Check-out aus dem Zimmer
- Wellness-Plus! Nach dem Check-out ist es noch möglich, den Wellnessbereich zu nutzen, Bademäntel und Tücher stellt der Ritzlerhof freundlicherweise und gerne zur Verfügung!

## BUCHUNG:

Mindestteilnehmerzahl 6 Personen

## DEINE PERSÖNLICHE KOFFER-CHECKLISTE:

- bequeme Yoga-Bekleidung für innen und außen, kuschelige Fleecejacke o.ä.
- evt dein eigenes Bike
- zum Biken: passende Bekleidung und feste Schuhe, Handschuhe
- Helm!
- kleiner / Mountainbike-Rucksack & Trinkflasche
- Bikini & Badehose
- Ein ent(spannendes) Buch
- Kopfhörer & deine Lieblingsmusik
- Deine Kamera um wunderschöne Eindrücke festzuhalten

**Buchung: [welcome@soulinmotion.at](mailto:welcome@soulinmotion.at) oder +43 699/18013000**

**[www.soulinmotion.at](http://www.soulinmotion.at)**

