



WILLKOMMEN IM AJA HOTEL RHPOLDING

MIND FIT

Deine Auszeit vom Alltag:
Entspanne, trainieren, reflektiere und
starte gestärkt ins neue Jahr

12.-15.12.2024


JOHANNA FELLNER
Body & Mind Coach
Lebe ein bewegtes Leben!



MIND FIT PAKET

TAUCHE EIN IN DIE "STADE ZEIT"

- **Täglich eine moderate Bewegungseinheit.** Erlebe meine aktuellen Programme von Neuromotion bis Soul Stretch.
- **Atemarbeit und Entspannung:** Erlebe die transformative Kraft deiner Atmung, um Stress abzubauen und inneren Frieden zu finden.
- **Verabschiedungsritual mit Feuerschale (oder Alternative):** Lasse das alte Jahr bewusst hinter dir und begrüße das neue mit offenem Herzen.
- **Visionboard und Umsetzungsplan:** Setze deine Ziele für das neue Jahr visuell um und entwickle einen konkreten Plan.
- **Gemeinsame Zeit: Frühstück und Abendessen.** Optional: Ausflug zum Chritskindlmarkt Salzburg (Transfer & Shopping exklusive)
- **PAKETPREIS: 410,- €**

Buche Dein Mind Fit Paket bei Johanna:
info@johannafellner.de


JOHANNA FELLNER
Body & Mind Coach
Lebe ein bewegtes Leben!



MIND FIT

IM AJA HOTEL RUHPOLDING

Das Jahr neigt sich dem Ende zu, und es ist Zeit, einen Gang zurückzuschalten und dich selbst in den Fokus zu stellen. Unser Mind Fit Retreat im malerischen Ruhpolding bietet dir die perfekte Gelegenheit, dich von den Herausforderungen des vergangenen Jahres zu erholen und neue Energie für das kommende Jahr zu tanken.

Inmitten der atemberaubenden Alpenlandschaft erlebst du vier Tage voller Bewegung, Entspannung und Inspiration, um Körper und Geist wieder in Einklang zu bringen. Wir haben ein abwechslungsreiches Programm zusammengestellt, das dir nicht nur körperliche Fitness, sondern auch geistige Klarheit und innere Ruhe schenkt. Unser Wohlfühlort das AJA Ruhpolding bietet das passende Ambiente. Genieße deine Ich-Zeit im Wellnessbereich und die schöne Natur direkt vor der Tür.



BUCHUNG

UNTERKUNFT / VERPFLEGUNG

- **Einzelzimmer mit Halbpension** (Frühstück und Abendessen) **143,- €**, Donnerstag - Sonntag also **429,- €**
- **Doppelzimmer: 20,- €** Aufschlag pro Zimmer/Nacht
- **Bergblick: 10,- €** Aufschlag pro Zimmer/Nacht
- Preise zzgl. Kurabgabe 2,90 € pro Person / pro Nacht
- Exklusive Getränke

Inklusivleistungen:

- **Wellness pur:** Freier Zugang zum umfangreichen Wellnessbereich des Resorts
- **Kulinarische Genüsse:** Gemeinsames Abendessen und Frühstück in entspannter Atmosphäre.
- **Aktivitäten in der Natur:** Winterwanderwege, Langlaufloipe und der Blick in die Berge befinden sich direkt vor der Tür.

BUCHUNG

Schreib eine E-Mail an info@johannafellner.de

Betreff: Mind Fit Aja

Name, Adresse, Mobil Nummer

Du bekommst dann von mir ein Buchungsformular vom AJA, das Du dann ausgefüllt an AJA schickst (E-Mail Adresse schicke ich Dir dann mit).

MIND FIT

Für die Buchung des Mind Fit Pakets erhältst Du eine separate Rechnung von mir. Diese begleichen und Dein Platz ist sicher.

Ich freue mich auf alle die dabei sind.

