



ALEX GRABHER



# LIFESTYLE RETREAT

Seehotel am Kaiserstrand

**16.03.2024**

9:00 - 13:00 Uhr

## THE PLACE TO BE

Entdecken Sie etwas wirklich Besonderes: Ein exklusives Retreat, das Körper und Geist im ruhigen Ambiente des Badehauses im Seehotel am Kaiserstrand harmonisiert und den atemberaubenden Bodensee überblickt. Hier ist jeder Moment, jeder Atemzug, jede Erfahrung völlig einzigartig, genau wie der Lauf der Zeit selbst. Es ist eine Gelegenheit, sich zu entspannen und sich vollständig in Entspannung zu vertiefen, abseits des Stresses des täglichen Lebens.

# PROGRAMM



9:00 - 10:00 AM	Ice Bath Training	Atemtraining, Eisbad-Session und Rotlichttherapie zur Erwärmung des Körpers
10:00 - 11:00 AM	Mobility Training	Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit und Flexibilität, um Ihren Bewegungsspielraum zu optimieren
11:00 AM - 12:00 PM	Stretch & Relax	Kultivieren Sie innere Ruhe und Ausgeglichenheit durch Entspannungstechniken, um den Geist zu beruhigen und Stress abzubauen
Von 12:00 Uhr mittags	Brunch & Spa	Beenden Sie den Morgen mit einem exquisiten Brunch und genießen Sie anschließend eine entspannende Spa-Wellness

## DON'T MISS YOUR SPOT!

Limited spaces available.

**Preis: €190.- 10% Rabatt für Gruppen ab 3 Personen**

Um Ihren Platz zu reservieren, senden Sie bitte eine E-Mail an [letsgo@alexgrabher.com](mailto:letsgo@alexgrabher.com) oder buchen Sie direkt an der Rezeption des Seehotel am Kaiserstrand.

CHECK VIDEO



**ALEX GRABHER** – Lifestyle Performance Coaching

Am Kaiserstrand 2 – 6911 Lochau – Österreich – [letsgo@alexgrabher.com](mailto:letsgo@alexgrabher.com) – [www.alexgrabher.com](http://www.alexgrabher.com) – [@alexgrabher\\_performance](https://www.instagram.com/alexgrabher_performance)