



ALEX GRABHER



# LIFESTYLE RETREAT

Samstag, 26. Oktober  
Samstag, 30. November  
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	Fitness Lunch & Spa	Beenden Sie den Morgen mit einem exquisiten Fitness Lunch und genießen Sie anschließend eine entspannende Spa-Wellness

## DON'T MISS YOUR SPOT!

Begrenzte Plätze verfügbar.

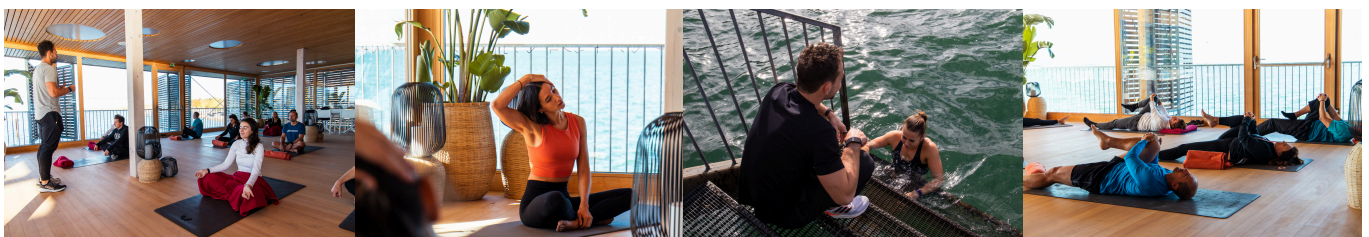
**Preis: €189.- / Early Bird Preis: €159.-**

**Hotelgast Preis: €141.- / Early Bird Hotelgast Preis: €109.-**

**10% Rabatt für Gruppen ab 3 Personen.**

Um Ihren Platz zu buchen, scannen Sie bitte den QR-Code und reservieren Sie Ihren Platz auf unserer Website. Eine Vorauszahlung ist erforderlich, um Ihre Reservierung zu bestätigen.

**JETZT BUCHEN!**



**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)