



Tanja Krodel liebt es, ihre Teilnehmer zu begeistern und sie auf ihrem Weg dorthin zu begleiten, einen nachhaltig fitteren und gesünderen Lebensstil zu pflegen. Tanja freut sich darauf, im Alpenresort Schwarz ihr einzigartiges BeFit Programm anbieten zu dürfen.

## HOLISTIC FITNESS & HEALTH RETREAT YOGA & PILATES RETREAT MIT TANJA KRODEL - STUDIO.12 MUNICH

24. - 27. November 2022 | 2. - 5. März 2023

# YOGA UND PILATES RETREAT

Donnerstag, 24.11. - Sonntag, 27.11.2022 | Donnerstag, 2.3. - Sonntag, 5.3.2023



## ÜBER TANJA

Mein Name ist Tanja Krodell. Seit über 25 Jahren bin ich international als Trainerin tätig und seit sechs Jahren Mit-Inhaberin vom „Studio.12“ - dem ersten Boutique Studio in München. 2013 wurde ich vom „Exhale-Spa“ in New York - dem Gründer der Boutique- und Barre-Studios in den USA - zertifiziert und leite kontinuierliche Aus- & Fortbildungen in Deutschland und den USA. Außerdem entwickle ich auch Trainingskonzepte für DVDs und Bücher mit z.B. Veronica Ferres, Barbara Becker, Heiner Lauterbach und Christine Neubauer und schreibe Fachartikel für Magazine wie u.a. Elle, Madame, Vogue, Focus und Bunte. Das Cosmopolitan Magazin wählte mich zu einer der besten Trainerinnen der Welt.

[www.studio12-munich.com](http://www.studio12-munich.com)

## HOLISTIC FITNESS & HEALTH RETREAT

In diesem Retreat erlebt ihr eine Symbiose aus Pilates, Yoga und ganzheitlichen Workouts. Die Einheiten werden eure Körper gezielt mobilisieren, kräftigen und dehnen. Euch erwarten auch intensive Ganzkörper-Workouts im Wasser.

## ZUM PROGRAMM

### DONNERSTAG

- individuelle Anreise
- 16.30 - 17.30 Uhr Yoga und Pilates | ein Mix für den ganzen Körper und zum Kennenlernen

### FREITAG

- 07.45 - 08.30 Uhr Aqua Fitness
- 11.45 - 12.45 Uhr Pilates für Bauch & Po
- 16.30 - 17.30 Uhr Yoga Twist & Rotation

### SAMSTAG

- 07.45 - 08.30 Uhr Aqua Fitness
- 11.45 - 12.45 Uhr Pilates für Arme & Bauch
- 16.30 - 17.30 Uhr Yoga Flow

### SONNTAG

- 07.45 - 08.30 Uhr Yoga/Pilates-Core - intensives Best-of
- 08:30 - 09:00 Uhr Aqua Fitness
- individuelle Abreise

Änderungen vorbehalten

## INKLUSIVLEISTUNGEN

- Auf Wunsch gemeinsames Frühstück
- Schwarz Kulinarik mit Frühstückstisch, Abendessen sowie Obst, Tees & alkoholfreien Getränken den ganzen Tag über
- Pilates & Yoga Ausrüstung (Matte, Meditationskissen, Yoga-Blöcke) leihweise vor Ort

## ZUM ALPENRESORT SCHWARZ

Unser Haus. Ein Kraftort für herzliche Begegnungen, Wohlbefinden und Weiterentwicklung. Ein Zuhause für Genießer und Entdecker. Hier treffen Menschen aufeinander, die sich selbst mit Achtsamkeit begegnen möchten. Die Gesundheits-Angebote und Retreats orientieren sich an den individuellen Bedürfnissen der Gäste. Unsere nachhaltige Philosophie ist auch in der kulinarischen Vielfalt spürbar. Genießt ausgewogene Speisen (gerne auch vegetarisch / vegan) in einem liebevoll gestalteten Ambiente. Wir gehen neue Wege und betrachten das „Wunder Mensch“ in seiner Ganzheitlichkeit. [www.schwarz.at](http://www.schwarz.at)

## PAUSCHALPREIS PRO PERSON

**inkl. Retreat & Schwarz Kulinarik**

3 ÜN im Doppelzimmer Panorama	ab € 1.001,-
3 ÜN im Einzelzimmer Feldern	ab € 1.085,-

Kurssprache: Deutsch Anreise: Donnerstag  
Teilnehmerzahl: min. 6 Personen | max. 16 Personen  
Anmeldung bis 14 Tage vor dem Retreat möglich.  
Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.