




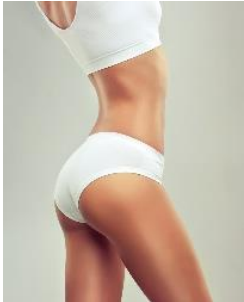




SUSANNE KAUFMANN™ & HOTEL POST BEZAU

Pressekalender – Retreats 2018

DECEMBER 2017	JANUARY	FEBRUARY	MARCH	APRIL	MAY	JUNE	JULY	AUGUST	SEPTEMBER	OCTOBER	NOVEMBER	DECEMBER
01.12. – 05.12. Yoga Retreat mit Kathleen Kloss			04.03. – 11.03. Body Rejuvenatio mit Sicco Schwenzfeger		29.04. – 06.05. Body Rejuvenation mit Sicco Schwenzfeger	03.06. – 07.06. Yoga Retreat mit Kathleen Kloss		29.07. – 02.08. Yoga Retreat mit Kristin Rübesamen			28.10. – 02.11. Yoga Retreat mit Kathleen Kloss	02.12.-07.12. Pilates Retreat mit Patricia Lipburger-Rehm
05.12. – 10.12. Pilates Retreat mit Patricia Lipburger-Rehm	07.01. – 11.01. Yoga Retreat mit Kathleen Kloss			08.04. – 12.04. Yoga Retreat mit Kathleen Kloss	06.05. – 09.05. Yoga Retreat mit Kathleen Kloss		10.07. – 17.07. Body Rejuvenation mit Sicco Schwenzfeger		09.09. – 14.09. Yoga Retreat mit Kathleen Kloss	14.10. – 21.10. Body Rejuvenation mit Sicco Schwenzfeger		07.12. – 11.12. Yoga Retreat mit Kathleen Kloss
		14.02. – 24.02. Detox Retreat mit Susanne Kaufmann				17.06. – 21.06. Yoga Retreat mit Claudia Jochum			16.09. – 23.09. Body Rejuvenation mit Sicco Schwenzfeger			
	14.01. – 21.01. Body Rejuvenation mit Sicco Schwenzfeger	22.02. – 25.02. Yoga Retreat mit Claudia Jochum	25.03. – 30.03. Yoga Retreat mit Kathleen Kloos		21.05. – 25.05. Yoga Retreat mit Kristin Rübesamen							
			25.03. – 30.03. Yoga Retreat mit Kathleen Kloss	29.04. – 06.05. Body Rejuvenation mit Sicco Schwenzfeger	29.05.-03.06. Pilates Retreat mit Patricia Lipburger-Rehm		29.07. – 02.08. Yoga Retreat mit Kristin Rübesamen			28.10. – 02.11. Yoga Retreat mit Kathleen Kloss		

Yoga Retreat mit Kathleen Kloss

Yoga of mindfulness

Mindfulness Yoga lässt Bewegung und Meditation eins werden um die Fülle an Möglichkeiten in Ihnen freizusetzen. Es ist der Weg zu mehr Achtsamkeit und Bewusstheit, zu mehr Selbsterkenntnis und Erfüllung.

Täglich wird durch eine kreative Vinyasa Flow und eine Kundalini Yoga Stunde mit dynamischer und stiller Meditation geführt. Das Retreat ist für alle eine Reise zu sich selbst und eine transformierende Erfahrung. Die Yoga Einheiten werden individuell auf die Gruppe abgestimmt. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Ziel:

- Stärkung der Selbstheilungskräfte des Körpers
- Steigerung der Lebensenergie und Lebensfreude
- Steigerung der Selbstwahrnehmung
- Emotionale Stabilität



Consciousness Coach, dipl. Yoga Lehrerin
und spezialisiert auf
holistische Körperarbeit

Yoga Retreat mit Kristin Rübesamen

Kräfte sammeln und nach innen hören

Dehnen, schwitzen, atmen, in Bewegung kommen und zur Ruhe. Das ist die Philosophie des Yoga Retreats von Kristin Rübesamen. Ihre Stunden haben immer einen dynamischen Flow, der mal schneller ausgeübt wird und manchmal im Zeitlupentempo, aber immer sind sie körperlich herausfordernd und für den Geist klärend.

Eine herausfordernde Vinyasa-Praxis, die klar und stark macht. Täglich erleben Sie eine zentrierende Praxis am Morgen und eine tiefgehende Praxis am Abend.

Im Kurs sind alle Level willkommen.



ausgebildete Jivamukti- und Om Yoga-
Lehrerin, Chefredakteurin von
www.yogaeasy.de

Yoga Retreat mit Claudia Jochum

Yoga als Rückzug vom Alltag

Claudia Jochum stammt aus Dornbirn und lebt seit 20 Jahren im Bregenzerwald. Seit 1992 ist sie Yogapraktizierende und dankbar, Ihre Begeisterung weitergeben zu dürfen. Ihr Unterricht ist geprägt von einer klaren yogatherapeutischen Ausrichtung, kraftvoll, dynamisch und zugleich entspannend und meditativ.

Ihre aufmerksame und herzliche Art lädt dazu ein, sich selbst mit Offenheit, Neugierde und Selbstakzeptanz zu begegnen. Besonders wichtig ist es ihr, die Schüler individuell durch „hands on“ behutsam durch die Yogapraxis zu führen. Man verlässt den Raum vollkommen erfrischt und gestärkt in deinem Selbst.



dipl. Yogalehrerin für Kinder und Jugendliche,
Yin Yoga Teacher Training bei Josh Summer,
dipl. Birthlight Prenatal Lehrerin, SVASTHA Yoga
Therapie Ausbildung bei Dr. Günter Niessen und
Ganesh Mohan

Pilates Retreat mit Patricia Lipburger-Rehm

Trainieren des Powerhouses

Das Pilates Training im Hotel Post in Bezau ist ein ganzheitliches, effektives Übungssystem zur Kräftigung der Tiefenmuskulatur. Die bewusste Wahrnehmung des Körpers ist der wichtigste Grundsatz, um eine positive Veränderung zu spüren. Grundlage aller Pilates Übungen ist das Trainieren des so genannten „Powerhouses“, womit die in der Körpermitte liegende Muskulatur rund um die Wirbelsäule gemeint ist.

Ziel:

- Verbesserung der Körperhaltung, Geschmeidigkeit und Koordination
- Stärkung der Bauch-, Rücken-, Beckenboden- und Beinmuskulatur
- Balance von Kraft und Flexibilität, Anspannung und Entspannung



lizenzierter Pilates Trainerin, studiert Fitness und Health Management

Body Rejuvenation mit Sicco Schwenzfeger

Get in Shape im Susanne Kaufmann Spa

Das neue effektive Body Rejuvenation Concept, entwickelt von Susanne Kaufmann und dem Mediziner Sicco Schwenzfeger, basiert auf neuesten, wissenschaftlichen Erkenntnissen in der Lymphologie und Myofascial Therapie und zeigt bereits nach wenigen Tagen sichtbare Ergebnisse.

Ziel:

- nachhaltige Gewichts- und Umfangreduktion
- Entgiftung und Verbesserung des Bindegewebes
- Verjüngung des gesamten Körpers
- Eine Umfangmessung am Anfang und Ende der Kur garantiert einen messbaren Erfolg.



Detox Retreat mit Susanne Kaufmann

Innere Reinigung nach den Regeln der Traditionellen Chinesischen Medizin

Unser Körper wird durch Stress, unausgewogene Ernährung und Umwelteinflüsse stark belastet. Wer seine Gesundheit, sein Wohlbefinden und seine eigene Attraktivität erhalten möchte, sollte regelmäßig etwas gegen diese negativen Einwirkungen tun. TCM Detox ist der ideale Weg, den gesamten Organismus von Übersäuerung und Schadstoffen zu befreien.

Ziel:

- Entgiftung und Verbesserung des Bindegewebes
- Stimuliert den Stoffwechsel
- Stärkung des Immunsystems



Inhaberin des Hotels Post in Bezaú und
Gründerin der Kosmetik Marke Susanne

Facial Rejuvenation Retreat mit Dr. Brigitte Klett

Gesichtsverjüngende Akupunktur

Der Wunsch, jung und schön zu bleiben, ist wohl so alt, wie die Menschheit selbst. Mit dem Wissen der Traditionellen Chinesischen Medizin und dem Natural Anti-Aging-Konzept des Hotels Post Bezaú rücken Sie der Erfüllung dieses Wunsches ein Stück näher. Mit der Facial Rejuvenation hat Virginia Doran eine ganzheitliche Akupunktur zur Verjüngung des Gesichts entwickelt. Virginia Doran ist eine anerkannte Expertin auf dem Gebiet der Anti-Falten-Akupunktur. Unsere TCM Ärztin Frau Dr. Brigitte Klett hat diese Methode bei Virginia Doran gelernt und behandelt nach ihren Grundsätzen.

Ziel:

- Zunahme der Zirkulation von Qi und Blut im Gesicht, sowie die Produktion von Kollagen
- Lymphfluss wird stimuliert
- Muskeltonus, Hauttonus, Hautfeuchtigkeit und Hauttextur verbessern sich
- Die Poren-Größe wird reguliert



Leiterin des
Integrative German-Asian medicine (IDA)