

Frühlings-Wohlfühl-Wochen: „Gesundheit stärken“ im Literaturhotel Sonnenburg 4*S

Oberlech/Arlberg, 15.02.2018 Das Frühjahr steht in der Sonnenburg ganz im Zeichen des körperlichen Wohlbefindens. Am 18.03.2018 starten die Frühlings-Wohlfühl-Wochen rund um die Themen gesunde Ernährung, kräftigende Bewegung und Entspannung - unter anderem mit den Autoren Sarah Schocke und Sezai Coban.

Frühling bedeutet Neuanfang, denn der lange Winter hat den Körper ausgelaugt, die Batterien sind leer. Zeit also, Kräfte zu tanken, sich zu regenerieren und zu neuer Power zu gelangen! Die Frühlings-Wohlfühl-Wochen im März 2018 halten spannende Vorträge und bereichernde Workshops bereit: Kreative Rezeptideen für eine gesunde und innovative Küche von Sarah Schocke, ein neuer Yoga-Stil mit Tänzer und Bewegungstherapeut Sezai Coban sowie Yoga am Berg mit Jara Ulmer. Der Körper wird einfach rundum neu aufgeladen.

18.-20.03.2018 Sezai Coban - Vortrag & ZAI-Yoga-Workshop „Mein Medikament Yoga“

In seinem Buch präsentiert Sezai Coban neben zahlreichen Yoga Übungen auch grundlegende Informationen über Körper und Geist. Der junge Autor ist Bewegungs- und Schmerztherapeut und entwickelt selbst präventive Bewegungsprogramme - unter anderem die ZAI-Methode, welche die Wirkungen der einzelnen Körperhaltungen betont.

Gönnen Sie sich ein ultimatives Wohlfühlerlebnis und wählen Sie das Komplettpaket „Yoga am Berg mit Sezai Coban“! Das Package des Hotel Sonnenburg enthält neben dem Vortrag zum Buch „Mein Medikament Yoga“ auch ein exklusives ZAI-Yoga-Retreat mit individuellen Einzeltrainings oder Gruppentrainings.

19.-20.03.2018 Sarah Schocke - Vortrag & Koch-Workshop „Green Superfoods“

Die Fachjournalistin und Buchautorin Sarah Schocke ist besonders im Bereich Ernährung und Genussküche selbstständig tätig. „Green Superfoods“ enthält zahlreiche gesunde Rezepte, mit verschiedensten Kombinationen aus Kräutern, Algen und Blättern - denn, was grün ist, ist gesund!

Weiteres Bildmaterial senden wir Ihnen gerne auf Anfrage zu. Aktuelle Neuigkeiten zum Literaturprogramm finden Sie unter <https://www.sonnenburg.at/berge-von-wissen/literatur-urlaub-lech-2/>

Bitte melden Sie sich zeitnah vor Veranstaltungsbeginn unter folgender E-Mail-Adresse an: events@sonnenburg.at

Hintergrundinformationen Hotel Sonnenburg

Das 1938 gegründete und 2016 modernisierte Hotel Sonnenburg ist ein 4-Sterne-Superior-Hotel auf 1.700 Höhenmetern im österreichischen Oberlech am Arlberg. Direkt zwischen Piste und Skischule gelegen bietet die Sonnenburg mit 68 Wohneinheiten vom Einzelzimmer bis zur Platin-Suite ideale Bedingungen für den familiären Wintersport. Mit Berge von Wissen© präsentiert die Sonnenburg ein innovatives Veranstaltungsprogramm für die ganze Familie mit Schwerpunkt Literatur. Events und Kongresse für bis zu 220 Gäste werden von der Sonnenburg ebenso angeboten wie eine hochwertige vegane oder allergikerfreundliche Küche.

Hotel Sonnenburg Hoch GmbH & Co. KG | Oberlech 55 | 6764 Lech am Arlberg | Österreich

Pressekontakt:

Agentur DeussenKommunikation
Diana Wardyn, Projektmanagerin
Lerchenfeldstraße 11, 80538 München
Telefon: +49 (0) 89 74 42 99-16
E-Mail: wardyn@deussenkommunikation.de