

Antara

Wochenend-Retreat mit Katharina Kosatschek

07. – 09.11.2025



Das Wochenende legt den Fokus einerseits auf intensives, präzises Training, andererseits auf Entspannung, Wellness, Zeit für Dich, Natur. Mach das, worauf Du gerade Lust hast und genieß es, lass es Dir gut gehen!

Was bedeutet eigentlich Antara®?

Antara kommt aus dem Sanskrit und bedeutet: Herz, in der Mitte, von innen nach außen. Antara® stellt das Core-System, die tiefste Muskelschicht des Rumpfes, ins Zentrum. Das Core-System ist verantwortlich für die Stabilität und den Schutz des Rückens, die Bauchform, die Kraft des Beckenbodens und für eine funktionelle Atmung.

Aufbauend auf dem Core-System arbeitet Antara® immer an der Körperhaltung und an der Verbesserung von Kraft und Beweglichkeit. Charakteristisch für Antara® sind die präzisen Anweisungen für den Übungsaufbau sowie die ruhigen und funktionellen Bewegungsabfolgen.

Antara® ist mehr als nur ein Full Body Training. Antara® ist Wertschätzung für Deinen Körper. Antara® ist effizient, berücksichtigt moderne Erkenntnisse über den Menschen mit seiner Körperhaltung und seinen Bewegungen und lässt die Individualität der einzelnen Teilnehmer und Teilnehmerinnen zu.

Antara

Wochenend-Retreat mit Katharina Kosatschek

07. – 09.11.2025

ABLAUFPLAN

Freitag ab 14:15 Uhr	Begrüßung/Info Erste Antara Einheit Im Anschluss Zeit für den Spa Bereich Gemeinsames Abendessen
Samstag	Antara, vor dem gemeinsamen Frühstück nach dem Frühstück hast du die Möglichkeit gemeinsam mit uns einen Spaziergang zu machen oder die Zeit für dich zu genießen. Antara am Nachmittag Im Anschluss Zeit für den Spa Bereich Gemeinsames Abendessen
Sonntag	Antara vor dem gemeinsamen Frühstück Du hast nach dem Check Out nochmal die Möglichkeit, den Spa Bereich zu nutzen

Retreat-Pauschale (zzgl. Zimmer): € 180,- für 3 Tage (Fr - So)

Inklusivleistungen im Posthotel Achenkirch

- Reichhaltiges Frühstücksbuffet mit TCM-Buffer
- Vital-Lunch im TCM-Bademantelrestaurant BISTRO mit warmem 5 Elemente-Gericht
- Mehrgängige Wahlmenüs kombiniert mit exquisitem Dinner-Buffer am Abend und servierte Hauptspeisen von der täglich wechselnden Speisekarte aus der Gourmetküche.
- Top Kosmetikprodukte der hauseigenen Pflegelinie im Zimmer
- Betreutes Bewegungs- und Entspannungsprogramm (rund 60 Std./Woche)
- Bade- und Saunalandschaft auf 7.000 qm
- Posthotel Fitnesswelten indoor und outdoor auf 500 qm
- Tiefgaragenstellplatz und Benützung der Autowaschanlage

Zahlungsinformationen

Die Retreat Pauschale von 180,- ist nach der Buchung des Zimmers & Retreats im Posthotel

Achenkirch zu überweisen an die Retreatleitung:

Katharina Kosatschek
IBAN: DE18 7116 0000 0004 0121 35
Bic: GENODEF1VRR

Information und Buchung

POSTHOTEL ACHENKIRCH, Obere Dorfstraße 382, 6215 Achenkirch am Achensee, Tirol, Austria
T +43 5246 6522, info@posthotel.at, www.posthotel.at