



YOGA & GLOWY SKIN ACADEMY

07.März-09.März 2024

Learn from the best



Iris Kuhn

-SPA Manufactur & Cell Berries

Iris wird Ihre langjährige Expertise und ihr Wissen in Hautpflege und Profi-Treatments im Rahmen von einem exklusiven skincare-coaching der “GLOWY SKIN ACADEMY™” mit Ihnen teilen.

-new art of holistic skincare & wellbeing.



Julia Diane Fegert

-Tayo Fashion & Tanzraum Penzberg

Julia, Gründerin von Tayo Fashion & Tanzraum Penzberg, vereint künstlerische Schönheit mit sinnlichem Erleben. Mit einem Herz für Spiritualität gestaltet sie Yoga-Kurse, die eine Reise in die Sinne sind. Jede Bewegung und jeder Atemzug verbinden Körper und Geist auf eine spürbare Weise.





100 % SOULFUL . CLEAN . PLANTBASED

CELLBERRIES®

ADVANCED NUTRICOSMETICS

MOLECULARE HIGH-PERFORMANCE INGREDIENTS IN
SYMBIOSE MIT LUXURIÖSEN BOTANICALS IN HOHER
WIRKSTOFFDICHTE

Skincare is self-care, a daily ritual of nourishing
your skin and soul.

Menü Vata
Donnerstag, 07.März

Fresh Juices
& vegane Omega 3,6,9 Booster

Süßkartoffelsuppe
Lauch, Muskatschaum

Sellerie Steak
Grüne Pfeffersauce, Kräutersaitlinge, Spinat

Eis und Mousse von der Schokolade
Mango, Kubeben Pfeffer

Das Dosha Vata ist eines der drei Hauptkonstitutionstypen im Ayurveda, gekennzeichnet durch Eigenschaften von Luft und Äther. Menschen mit Vata-Dominanz neigen zu Kreativität, Leichtigkeit, aber auch zu Unruhe und Trockenheit.

"Yoga is the journey of the self, through the self,
to the self." - The Bhagavad Gita

Freitag, 08.März

Starten sie ruhig in den Morgen mit einem erfrischenden Saft Ihrer Wahl – feuchtigkeitsspendend, kühlend, nährend und wohltuend für Körper und Geist, im Ayurveda als Rasayana (regenerierend) bekannt.

Um **8:00 Uhr** laden wir Sie ein, zu einer inspirierenden **90-minütigen Yoga-Stunde** mit Julia, die Sie belebt und stärkt.

Danach erwartet Sie ein köstliches Frühstück, ganz nach Ihren individuellen Vorlieben zubereitet.

Und zum Abschluss können Sie sich in unserem Pop-up-Store von Tayo Yoga Fashion verführen lassen, wo die sinnliche Welt der kreativen & nachhaltigen Yogakleidung auf Sie wartet.



Skincare is Healthcare. It's not just about beauty, it's about self-care and self-love. A daily ritual of holistic nourishing of your organism and soul.

Freitag, 08.März - ab 11:00Uhr

Im Einklang zur Natur, den Jahreszeiten, den Mondphasen und Ihren persönlichen Hautpflege-Bedürfnissen praktiziert Iris mit Ihnen ihr **CELLBERRIES® SIGNATURE FACIAL** in Form eines holistischen skin workouts.

Ziel ist es, Zellstoffwechsel, Collagen- & Elasthenproduktion zu aktivieren. Bemerkenswerte Resultate sind bereits nach dem 1. coaching sichtbar und mit häuslicher Pflegeroutine sollten sich dauerhafte Verbesserungen für alle Hautzustände einstellen.

Ihr persönliches FACE CHART mit individueller Pflegeanleitung & ein luxury TRY ME KIT gibt's für zuhause.

Begleitet wird Ihr Tag von frisch gepressten Säften, Kräuterelexieren, einem Healthy Light Lunch & Aromatherapie
- SKIN GYM & YOGA & SPA DAY.

Start accepting the ups & downs, good times & bad,
joys & challenges

Freitag, 08.März - ab 16:30Uhr

Bevor Sie sich zum gemeinsamen Abendessen begeben,
lassen Sie sich von einer entspannenden Yin-Yoga-Stunde
mit Julia verzaubern.

Das Leben ist ein Tanz aus Höhen und Tiefen, voller
Erfüllung, wenn wir seine Gegensätze verstehen.

Entdecken Sie durch die sanften Positionen, wie Sie
vollkommen in Ihrem Körper ankommen können und die
Ruhe in sich selbst finden.



Let skinfood be your medecine - farm to table.

Menü Pitta

Freitag, 08.März

Fresh Juices &
veganes Omega 3,6,9 Booster

Rote Beete Carpaccio

Avocado, Limetten – Jalapeño Vinaigrette

Geschmorter Chicorée

Orangenschaum, Gerösteter Fenchel, Tagliatelle

Rüblikuchen

Lavendelhonig Parfait

Das Dosha Pitta ist einer der drei Hauptkonstitutionstypen im Ayurveda, geprägt von den Elementen Feuer und Wasser. Menschen mit Pitta-Dominanz neigen zu Intensität, Fokus und einer starken Verdauung, können jedoch auch unter Hitze, Reizbarkeit und Entzündungen leiden.

SAMSTAG, 09.März

Tauchen Sie ein in Ihren Tag mit einem erfrischenden Sprung in unseren beheizten Rooftop Pool mit einem atemberaubenden Alpenpanorama oder einem kühnen Eisbad im Bodensee.

Anschließend erwartet Sie ein köstliches, nahrhaftes Frühstück, sorgsam auf Ihre Vorlieben abgestimmt.

Bevor Sie sich auf den Heimweg machen, lassen Sie sich von uns mit einer belebenden Tri Dosha Massage (25 Minuten) verwöhnen.

DONNERSTAG

- Anreise ab 15:00Uhr
- Individuelle Zeit in unserem Wellbeing Bereich (Sauna, Sanarium, Dampfbad) oder buchen Sie ein auf Sie abgestimmtes Treatment
- 18:30Uhr 3-Gang Menü Vata

FREITAG

- **ab** 7:15Uhr Auswahl an Fresh Juices & Kräutertee
- 8:00Uhr YOGA
- 9:30 Uhr Frühstück
- 11:00 Uhr Glowly Skin Academy
- Wellbeing Zeit mit Light Lunch (13:00Uhr)
- Yin Yoga & Aromascrub
- 18:30Uhr 3-Gang Menü Pita

SAMSTAG

- Frühstück
- 25-minütige Tri Dosha Massage
- individuelle Abreise

