



MAISON MESSMER
BADEN-BADEN

YOGA IM SPA ROYAL „DeinYOGA“ im Maison Messmer



KRAFT TANKEN IM MAISON MESSMER BADEN-BADEN „DEINYOGA“

Yoga ist ein ganzheitliches Übungssystem aus Indien, eine wirksame Kombination aus Körper- und Atemübungen, eine der beliebtesten Methoden zum Stressabbau, Achtsamkeit, Gelassenheit und Flexibilität.

Yoga hat viele positive Effekte und stärkt Körper, Geist und Seele.

„DeinYOGA“ vermittelt die alte Tradition des Yoga auf lebensnahe, freigeistige und lebendige Art am modernen Menschen.

Dieser neue, von „Power Vinyasa Flow“ entwickelte „Yoga-Stil“ bildet eine Brücke zwischen dem traditionellen und westlich geprägten Yoga.

Yoga ist transformierend, heilsam und meditativ zugleich.

WHERE MOMENTS MAKE MEMORIES

MAISON MESSMER

Werderstraße 1 | 76530 Baden-Baden | Deutschland

T +49 7221 3012 0 | F +49 7221 3012 100 | info.maisonmessmer@hommage-hotels.com | www.hommage-hotels.com

Hotel Maison Messmer GmbH | Aachener Straße 1051 | 50858 Köln | Deutschland

NEHMEN SIE SICH ZEIT FÜR UNSERE VIELFÄLTIGEN EMPFEHLUNGEN.

VINYASA-FLOW / POWER-YOGA

Sanfte Dehnungen und leichte Kräftigungsübungen wechseln sich in dieser fließenden Yoga-Morgen-Praxis ab. Sie mobilisieren den Körper und machen ihn zum Start in den Tag lebendig.

YOGA AM STUHL

Stuhl-Yoga ist eine Form des Yoga, die im Sitzen auf einem Stuhl ausgeübt wird. Dieses Yoga ist ideal für Anfänger oder Menschen mit eingeschränkter Beweglichkeit. Diese Übungen helfen, die Beweglichkeit und den Bewegungsradius zu verbessern sowie die Kraft und das Durchhaltevermögen zu steigern. Außerdem hilft diese Form des Yoga, Stress und Ängste abzubauen. Gleichzeitig bietet Stuhl-Yoga auch Gelegenheit, sich ein wenig Bewegung zu verschaffen.

SOFT-YOGA / BASICS

Die Soft-Yoga-Reihe Basics besteht aus acht Yoga-Einheiten. Sie ist das ideale Einsteigerprogramm. Auch für Fortgeschrittene jeden Levels ist dieses Angebot geeignet. Die Basic-Reihe bietet immer wieder die Möglichkeit, die eigene Yoga-Praxis zu vertiefen und zu verfeinern.

YOGA-FLOW-LEVEL 1 BIS 2

Eine dynamische Yoga-Klasse und ein guter Mix aus Anstrengung und Pausen geben Gelegenheit, Körper und Geist herauszufordern und gleichzeitig aufzutanken.

RÜCKEN-YOGA

Dieses Angebot fördert die Beweglichkeit der Wirbelsäule, kräftigt die Rücken- und Bauchmuskulatur, durchblutet und dehnt verspannte Muskeln. Die Übungen bringen den gesamten Körper in Symmetrie und Balance. Die besondere Atmosphäre hilft beim Stressabbau.

YOGA-FLOW

Sie haben Gelegenheit, Yoga zu üben und dabei den aufgeklärten, strukturierten und anpackenden Stil kennenzulernen. Sie lernen Details kennen, die Sie bislang nicht gekannt haben.

KRAFT UND GELASSENHEIT

Eine achtsame und regenerierende Yoga-Klasse. Wir mobilisieren den ganzen Körper und schaffen kraftvolle Momente, um danach loszulassen und zu regenerieren.

MAISON MESSMER

Werderstraße 1 | 76530 Baden-Baden | Deutschland

T +49 7221 3012 0 | F +49 7221 3012 100 | info.maisonmessmer@homage-hotels.com | www.homage-hotels.com

Hotel Maison Messmer GmbH | Aachener Straße 1051 | 50858 Köln | Deutschland

PREISLISTE FÜR UNSERE ANGEBOTE

1 Stunde Yoga 45,00 Euro

Im Preis inklusiv: Tee und ein erfrischender Obststeller

0,5 Stunden Yoga 25,00 Euro

Im Preis inklusiv: Tee und ein erfrischender Obststeller

Spontan-Yoga für Sportler 35,00 Euro

0,5 Stunden Yoga, zum Aufwärmen für sportliche Aktivitäten oder nach dem Golfen, Joggen, Klettern, Reiten etc. nach Verfügung

Personal-Yoga für eine Person 150,00 Euro

1 Stunde Yoga mit individueller Anleitung

Personal-Yoga für zwei Personen 185,00 Euro

1 Stunde Yoga mit individueller Anleitung

10-Karte für eine Stunde Yoga 430,00 Euro

10-Karte für eine halbe Stunde Yoga 230,00 Euro

MAISON MESSMER

Werderstraße 1 | 76530 Baden-Baden | Deutschland

T +49 7221 3012 0 | F +49 7221 3012 100 | info.maisonmessmer@hommage-hotels.com | www.hommage-hotels.com

Hotel Maison Messmer GmbH | Aachener Straße 1051 | 50858 Köln | Deutschland

„Dein YOGA“ Plan.

Montag:	14:00 Uhr - 15:00 Uhr	Yoga-Flow	alle Levels
Dienstag	08:00 Uhr – 09:00 Uhr 14:00 Uhr - 15:00 Uhr	Sunrise Yoga Yoga-Flow	alle Levels alle Levels
Mittwoch	08:00 Uhr - 09:00 Uhr 14:00 Uhr - 15:00 Uhr	Sunrise Yoga Yoga-Flow	alle Levels alle Levels
Donnerstag	08:00 Uhr - 09:00 Uhr 14:00 Uhr - 15:00 Uhr	Sunrise Yoga Yoga-Flow	alle Levels alle Levels
Freitag	14:00 Uhr- 15:00 Uhr	Yoga-Flow	alle Levels
Samstag	14:00 Uhr-15:00 Uhr	Yoga-Flow	alle Levels
Sonntag	14:00 Uhr-15:00 Uhr	Yoga-Flow	alle Levels

Bitte beachten Sie den nachfolgenden Stundenplan und reservieren Sie Ihre Yoga-Matte im Royal Spa an der Rezeption oder unter Tel: +49 7221 3012 930.

Zusatzstunden können ebenfalls über die Rezeption im SPA angefragt werden.

Bitte erscheinen Sie 10 Minuten vor Beginn der Yoga-Stunde.

Ich freue mich auf Sie!

Ihre

Nathalie Zirkwitz

Zertifizierte Spirit-Yoga-Lehrerin & Wellness & Yoga-Supervisor

MAISON MESSMER

Werderstraße 1 | 76530 Baden-Baden | Deutschland

T +49 7221 3012 0 | F +49 7221 3012 100 | info.maisonmessmer@hommage-hotels.com | www.hommage-hotels.com

Hotel Maison Messmer GmbH | Aachener Straße 1051 | 50858 Köln | Deutschland