



**ANDREA
LAUTERBACH**

Moderatorin
Journalistin
Diplom Biologin

Von 1998 bis 2004 studierte sie Biologie in Erlangen und München mit Stationen in Australien und Kanada. Ihr TV-Volontariat absolvierte sie beim Wissensmagazin „Welt der Wunder“, wo sie das redaktionelle Handwerk mit ihren Kenntnissen aus dem naturwissenschaftlichen Studium fusionieren konnte. Seit 2004 arbeitet sie als Moderatorin, Redakteurin, Autorin, Producerin, Regisseurin und Podcasterin. Sie moderiert u.a. die Live-Sendung „Wir in Bayern“ im BR Fernsehen.

**ANJA
RIESENBERG
UND
TANJA
KRODEL**

Inhaberinnen
Studio.12 Munich



Anja und Tanja sind nicht nur renommierte Trainerinnen mit über 20 Jahren Unterrichtserfahrung, sondern auch international erfahrene Expertinnen auf ihrem Gebiet:

Tanja ist Buchautorin, arbeitet mit Barbara Becker, Heiner Lauterbach, Veronica Ferres, Cathy Hummels u.a. an Fitness-Konzepten, schreibt Fachartikel für Madame, Vogue, Focus und wurde von der Cosmopolitan zur einer der besten Trainerinnen der Welt gewählt.

Anja besitzt eine breit gefächerte Expertise in den Bereichen Anatomie, Ernährung, Sport und Trainingslehre. Sie arbeitet als ganzheitlicher Gesundheitscoach, Referentin und Ausbilderin.



Weekend Escape Recharge Your Body, Soul and Mind

Erlebe intensive Workouts im Wasser, finde deine innere Stärke mit Pilates, genieße belebende Yoga-Sessions, trainiere Outdoor vor atemberaubender Bergkulisse und spüre die einzigartige Effektivität unseres Signature Workouts "Barre Floorwork". Sei erstmalig dabei beim Special "Neurozentriertes Training". Bekomme Inspiration und Energie durch fesselnde und authentische Vorträge und lebendigen Austausch.

PROGRAMM

Freitag:

- 15.30–16.15 Barre Floorwork
- 16.30–17.15 Evening Flow Yoga
- 18.30 Get Together Aperitif und Dinner

Samstag:

- 7.30–8.15 Good Morning Aqua Fitness
- 7.30–8.15 Good Morning Sun Salutations
- 8.30–9.15 Pilates Strong Core
- 8.30–9.15 Outdoor Workout

- 16.15–17.00 Neurozentriertes Training

- 17.45–18.45 Vortrag „Raus aus der Komfortzone“ – Wie wir an Herausforderungen wachsen mit Andrea Lauterbach
- 19.00 Dinner

Sonntag:

- 7.30–8.15 Good Morning Aqua Fitness
- 7.30–8.15 Good Morning Standing Pilates
- 8.30–9.15 Vinyasa Flow Yoga
- 8.30–9.15 Barre Floorwork
- 12.30–13.15 Outdoor Workout

Das Kronthaler ist ein alpines Hideaway vor atemberaubender Bergkulisse in Tirol. Das Hotel bietet eine Küche aus traditionellen Gerichten mit jungen Einflüssen, hochwertigen Produkten aus der Umgebung und schafft damit eine Inspiration für die Sinne und Gaumenfreuden.

Der sensationelle 2.500 qm Spa Bereich lädt ein zu tiefer Entspannung und zu Zeit für ICH-Sein. Wellness ist im "Das Kronthaler" ein ganzheitliches Konzept und wird individuell zelebriert.

ZIMMERBUCHUNG

Buchung der Zimmer direkt über das Hotel!

DZ pro Person für 2 Nächte
388 Euro inklusive Vollpension

EZ pro Person für 2 Nächte
488 Euro inklusive Vollpension

✉ welcome@daskronthaler.com

PROGRAMMBUCHUNG

Buchung des Weekend Escape Programms über Studio.12.

Early Bird bis 02. April 2023 für 295 Euro
Regulär ab 3. April 2023 für 325 Euro

Limitierte Teilnehmerzahl

✉ info@studio12-munich.com

