



## FIND RO, BALANCE OG NÆRVÆR I SKODSBORG YOGA SUITE

---

*Kurhotel Skodsborg introducerer SKODSBORG YOGA SUITE, hvor erfarne, højt kvalificerede lærere tilbyder mere end 35 ugentlige yoga- og meditationshold. Kurhotellets medlemmer og gæster får hermed en unik mulighed for at benytte yoga og meditation til at finde ro, balance og nærvær i deres moderne, travle og ofte stressede tilværelse.*

### RO, BALANCE OG FOKUS HJÆLPER TIL DET SUNDE LIV

*"Vores grundlægger Dr. Carl Ottosen havde nogle meget enkle principper for DET SUNDE LIV – han var blandt andet en stor fortaler for ro, balance og nærvær," fortæller administrerende direktør Mai Kappenberger, Kurhotel Skodsborg. "Vi mener, at yoga og meditation er en fin nutidig måde at føre disse principper videre på; samtidig oplever vi en stor – stadig stigende – interesse for yoga og meditation fra vores medlemmer og gæster."*

### SKODSBORG YOGA SUITE

*"Stress er en af de største trusler mod vores helbred i dag, og en af de store udfordringer er at blive bevidst om kroppens signaler. Med yoga og meditation kan man opnå indre ro og nærvær, der kan være med til at forhindre stress og øge ens generelle velvære, både fysisk og mentalt," siger Lone Hunæus.*

Lone Hunæus er fagligt ansvarlig for yoga- og meditationsprogrammet i Skodsborg Yoga Suite. Lone har 22 års erfaring som yogalærer og har et grundigt kendskab til den omfattende dokumenterede effekt yoga og meditation har på helbred og velvære.

### DAGSGÆSTER ER VELKOMNE

Du har mulighed for at dyrke yoga og meditation på Kurhotel Skodsborg – selvom du ikke er medlem af træningscentret eller gæst på hotellet – med et FITNESS DAY PASS (klippekort). Her kan du træne en hel dag i træningscentret og deltage på alle programsatte hold: Yoga, meditation, Crossfit, TRX med mere. Et klip giver adgang til alle de hold (eksklusive hold i spaen), der er den dag, du indløser klippet. En enkelt dag koster kr. 200,-, mens et FITNESS DAY PASS (10-turs klippekort) koster kr. 1.700,-.

### MERE INFORMATION

Kontakt venligst presseansvarlige Walther Griesé på [walther@skodsborg](mailto:walther@skodsborg) eller på mobil +45 27 902 844, hvis du ønsker yderligere information og/eller højtopløselige pressebilleder.

# KURHOTEL SKODSBORG

---

MERE OM KURHOTEL SKODSBORG

*Kurhotel Skodsborg er et internationalt kurhotel baseret på enkle nordiske traditioner, hvor natur, historie og skønhed smelter sammen med viden, passion og innovation.*

*Kurhotellet, der blev etableret i 1898, ligger i Nordsjælland, mellem Øresund og skoven, direkte op til Dyrehaven, og kun 20 minutter i bil fra Københavns centrum. Kurhotellets filosofi bygger på grundlæggeren læge Carl Ottosens principper om det sunde liv, og hotellets spaafdeling tilbyder unikke spa- og fitnessfaciliteter i bygninger designet af Henning Larsen Architects.*

*Kurhotel Skodsborg tilbyder desuden state of the art møde- og konferencefaciliteter samt et køkken baseret på sæsonens bedste lokale råvarer.*



EST. 1898

**KURHOTEL  
SKODSBORG**