

Yogaretreat

Retreat, Relax, Restore -

26.10. bis 01.11.2025

im Biorefugium **theiner's garten**, Südtirol



Retreat, Relax, Restore -
Yoga, Entspannung, Erneuerung!

Innere Einkehr & Yoga; Bewegung in der Natur, Erholung im Spa und eine genussvolle, gesunde Küche - wir kommen zur Ruhe, sammeln und stärken uns.

Die Tage beginnen mit Pranayama und Meditation. Nachmittags üben wir wohltuende und regenerierende Asanas. Die Zeit zwischen den Yogaeinheiten steht zur freien Verfügung.

Wer mindestens 1 Jahr Yoga-Erfahrung hat, kann teilnehmen. PartnerInnen, die nicht am Yogaretreat teilnehmen, können gerne mitreisen. Für sie gelten bei der Unterbringung die gleichen Konditionen wie für Teilnehmende des Retreats.

Das Biorefugium verwöhnt uns mit seiner wunderbaren Küche, zirkelnduftenden Zimmern und einem luxuriösen Wellness-Bereich. Die schöne Umgebung lädt ein zu Spaziergängen, Wanderungen und Radfahren - oder kleinen Ausflügen nach Meran oder Bozen.

Einfach Luxus und Wohltat pur!



Yogalehrerin



Anke Roth-Langels
Zertifizierte Iyengar®-Yoga
Lehrerin



Florastraße 51, 45131 Essen,
Telefon: 0201 87809805

info@yogahof-essen.de
www.yogahof-essen.de

Anreisetag

ab 15:00 Uhr Anreise
17:15 - 18:15 Uhr leichte Yogapraxis
Abendessen

Montag - Freitag (außer Mittwoch)

07:15 - 08:15 Uhr Pranayama & Meditation
Frühstück; Relax & Restore, Wandern, SpaTime
16:15 - 18:15 Uhr Yogapraxis
Abendessen

Mittwoch

Vormittag zur freien Verfügung
Frühstück; Relax & Restore, Wandern, SpaTime
16:15 - 18:15 Uhr Yogapraxis

Abreisetag

07:15 - 08:15 Uhr leichte Yogapraxis
Frühstück
Bis 11:00 Uhr Abreise

YOGAHOF ESSEN
ZENTRUM FÜR IYENGAR®-YOGA & GESUNDHEIT

Mehr Infos unter: www.yogahof-essen.de und www.theinersgarten.it



UNTERKUNFT

Das Biorefugium **theiner's garten** ist ein Rückzugsort vom Alltag, Wunderbar gelegen im schönen Südtirol zwischen Meran und Bozen.

Hier gönnen wir uns eine Auszeit für Körper und Geist!

Gesundes Wohnen

- Ein sonniger Blick nach Süden und auf die Berge ringsum
- Innovative, ökologische Holzbauweise
- Holzboden aus heimischer Lärche
- Metallfreie Betten und Naturmatratzen
- Bettwäsche und Handtücher aus kontrolliert biologischer Baumwolle
- Natur-Lehmwand, welche die Feuchtigkeit reguliert
- Schutz vor Elektromog durch abgeschirmte Kabel
- W-Lan im Hotelfoyer

Kulinarik

- Ausschließlich biologische Produkte, saisonal und möglichst regional
- Vegetarische und vegane Speisen sowie Fisch- und Fleischgerichte
- Frische Kräuter aus dem eigenen Garten kommen direkt in die Küche
- Produkte vom eigenen Biohof gleich nebenan
- Vitalisierende Detox Küche auf Wunsch inklusive

Entspannung

- Über 1000 m² große Wellnesswelt
- Innenpool, 12 Meter lang, und Außenschwimmbad mit einer Länge von 17 Metern
- Dampfbad, finnische Sauna und Biosauna
- Tauchbecken und Kneippanlage
- Hauseigene, zertifizierte Biokosmetik
- 30 Euro Spa Gutschein für alle TeilnehmerrInnen

Die Yogaeinheiten finden im schönen Bewegungsraum auf dem Dach mit Blick auf die Bergwelt statt.

KOSTEN

26.10.-01.11.2025 6 Nächte

Doppelzimmer*: € 1.164,-

€ 194,- pro Person und Nacht im Superior Pergola Zimmer inkl. 3/4 Verwöhnspension

plus Yoga € 400,-

Gesamt: € 1.564,-

DZ zur Einzelnutzung: € 1.455,-

€ 242,50 pro Person und Nacht im Superior Pergola Zimmer inkl. 3/4 Verwöhnspension zur Einzelbenutzung

Plus Yoga € 400,-

Gesamt: € 1.855,-

*Preis gilt auch für mitreisende PartnerIn, die/der nicht am Seminar teilnimmt.

Zusätzliche Nächte können auf Wunsch dazu gebucht werden. Dann gilt der jeweilige Zimmerpreis ab 7 Nächte.



Andreas Hofer Straße 1
I-39010 Gargazon bei Meran
Tel. +39 0473 490 880

info@theinersgarten.it
www.theinersgarten.it



Anmeldung Unterkunft:

Reservierung und Bezahlung für Unterkunft und Verpflegung erfolgt **direkt beim Hotel**.

Es gelten die vom Hotel bei der Buchung genannten Anzahlungs- und Stornierungsbedingungen. *

Anmeldung Yogaretreat:

Anmeldung und Bezahlung für das Yogaretreat erfolgt direkt beim YOGAHOF über info@yogahof-essen.de.

Anzahlung Yoga: 50% bei Anmeldung

Gesamtbetrag: bis 24.08.25

Rücktritt bis 24.08.25: 50% Seminargebühr werden einbehalten; danach ist die gesamte Teilnahmegebühr Yoga zu zahlen, es sei denn eine Person kann nachrücken.*

***Wir empfehlen den Abschluss einer Reise- bzw. Seminar-Rücktrittsversicherung!**