

Yoga Retreat im Ferienhaus Bergfrieden

Retreat bedeutet Rückzug – tanke an diesem Kraftort vollkommen auf!

Gönn Dir ein Wochenende Auszeit auf 1100 m Höhe im wunderschönen Vorarlberg (Laterns). Inmitten schönster Natur mit Blick auf beeindruckende Gipfel.

Das einzigartige und exklusiven Ferienhaus Bergfrieden ist das perfekte Domizil für Erholung in den Bergen.

<https://www.bergfrieden-laterns.com/>



Genieße die Stille in Meditation, verwöhne Dich mit wohltuendem Yoga, belebe die Seele bei gemütlichen Wanderungen und lass Dich bei einer herzöffnenden Kakao-Zeremonie verzaubern.

Das Haus verfügt über einen Saunabereich mit Kneippbecken im Außenbereich sowie eine überdachten, beheizten Lounge, welche zum Verweilen zwischen den Saunagängen einlädt.

Für feinsten Gaumenschmaus sorgt die liebe Selina. Die talentierte Ayurveda-Köchin wird uns das ganze Wochenende mit biologisch, vegetarisch, veganen, ayurvedischen Gerichten verwöhnen.

<https://selinafoodart.de/>

Da wir Ruhe fernab vom Massentourismus genießen wollen, sind wir unter uns, das Haus Bergfrieden wird nur von uns als Gäste besucht.

Unser jüngster Gast wird in diesem Jahr mein Frischling sein, der/die immer wieder mal meine Nähe suchen wird und von seinem Papa im Nebengebäude betreut wird.

Datum

Freitag, 27. bis Sonntag, 29. September 2024

Leistungen

- Tägliche Yoga Einheit mit Meditation & Pranajama
- **Vollverpflegung** feinste biologisch, vegetarisch, vegane, ayurvedische Küche Frühstück, Mittagsjause, Abendessen
- Kakao Zeremonie

Inklusive

- Das Ferienhaus verfügt über **Sauna & Sanarium** sowie Infrarotkabine, **Ruhebereich** sowie großzügige Terrassen und Rückzugsmöglichkeiten.
- **Zeit** für eigene Unternehmungen, wie Wandern und Spazieren in der schönen Natur, Saunieren. Lese ein Buch, führe gute Gespräche mit lieben Menschen oder lehne dich einfach zurück und genieße das nichts tun.

Extra

Workshop in die Ayurvedische Ernährungslehre gehalten von Selina.

Einführung in die drei Konstitutionen genannt Doshas: Vata, Pitta und Kapha.

Ein Selbsttest lässt dich herausfinden, welcher Ayurveda Typ du bist und was dir guttut. Dauer ca. 1,5h.

Programm

Freitag

bei gutem Wetter

11:00 Uhr Ankunft und Begrüßung in Laterns vor dem Ferienhaus Bergfrieden mit entspannter Wanderung ca. 1,5-2h (bitte eigene Brotzeit für die Wanderung einpacken)

bei jedem Wetter

14:00 Uhr Ankunft und Begrüßung in Laterns im Ferienhaus Bergfrieden

15:00 Uhr Gaumenschmaus zur Stärkung

17:00 Uhr Yoga Meditation und Pranayama

19:00 Uhr Feines gemeinsames Abendessen, mit anschließendem Ausklingen am Lagerfeuer oder in der Sauna je nachdem was dir beliebt.

Samstag

08:00 Uhr Yoga Meditation und Pranayama

10:00 Uhr Ausgiebiges, ayurvedisches Frühstück

Freizeit für Wanderungen, Saunabesuche, ein gutes Buch im Liegestuhl, angenehme Gespräche oder einfach nichts tun.

15:00 Uhr Gaumenschmaus zur Stärkung

17:00 Uhr Kakao-Zeremonie

19:00 Uhr Feines gemeinsames Abendessen, mit anschließendem Ausklingen am Lagerfeuer oder in der Sauna, je nachdem was dir beliebt.

Sonntag

08:00 Uhr Yoga Meditation und Pranayama
10:00 Uhr Ausgiebiges, ayurvedisches Frühstück
anschließend Zeit für dich oder
12:00 Uhr Ayurveda Workshop
14:00 Uhr Verabschiedung und Abreise
oder du gehst selbstständig los in die schöne Natur.

Die Zeiten können abweichen, wir genießen das Wochenende so wie es am stimmigsten für uns als Gruppe ist.

Good to Know

- Unser Yoga-Raum, ist etwa 5 Gehminuten vom Ferienhaus Bergfrieden entfernt. Für das Yoga empfehle ich Kleidung für warme und kalte Temperaturen (Schwäbisch „Zwiebel-Look“).
- Yoga Hilfsmittel wie Gurte und Blöcke sowie Bolster für die Meditation sind vor Ort.
- Unterrichtet wird im Hatha-, Yin und Restorativ-Stil und ist für alle Level geeignet.

Bitte informiere mich bei der Anmeldung über körperliche Einschränkungen, um optimal auf dich im Yoga eingehen zu können.

- Das Ferienhaus bietet kleine, feine Doppelzimmer mit Badezimmer auf den entsprechenden Etagen. Ein Einzelzimmer und eine großzügige Schlafsuite.

Die Doppelzimmer werden mit einer weiteren Person geteilt.

In der großzügigen Schlafsuite befinden sich 6 große Doppelbetten, diese kann ab 3 Personen gebucht werden.

- Bettwäsche und Handtücher sind vor Ort, ebenfalls ein Föhn pro Badezimmer.
- Bademantel kann vor Ort gegen eine Gebühr geliehen werden, bitte vorab bei mir anmelden.
- Bitte informiere mich bei der Anmeldung über Lebensmittelunverträglichkeiten und Allergien.
- Bitte informiere mich bei der Anmeldung über den Wunsch deiner Teilnahme am Ayurveda Workshop von Selina.

- **Packliste:** Yogamatte, 2 warme Wolldecken, dicke Socken, Yoga, - und Outdoorkleidung, für das Lagerfeuer empfiehlt sich nicht die neueste Jacke, festes Schuhwerk, Flip-Flop, Bademantel, großes Saunahandtuch, verschließbare Trinkflasche, Hausschuhe, bei Bedarf Rucksack für Wanderung und Brotzeit für die Wanderung am Freitagmittag. Passend zur Witterung: Sonnenbrille, Sonnencreme und/oder Regenschirm einpacken.

Kosten

Bett im Doppelzimmer	560€
Bett in der Mehrbetten-Suite	520€
Einzelzimmer nur 1x im Haus	610€
Ayurveda Workshop	20€

Anmeldung

Verbindliche Anmeldung für das Yoga Retreat per
E-Mail: silvia@yoga-raja.de oder Mobil/WhatsApp: 0176 610 35 433

Sobald du dich angemeldet hast, erhältst du eine Bestätigung inkl. Rechnung. Bitte überweise den Betrag im genannten Zeitraum. Mit der Überweisung bestätigst du automatisch auch die AGB's <https://yoga-raja.de/agb/>

Gerne teile mir bei Anmeldung per E-Mail deine Handynummer mit. Etwa 1-2 Wochen vor dem Retreat erstelle ich eine WhatsApp-Gruppe um das Bilden von Fahrgemeinschaften zu ermöglichen und weitere Infos zu teilen.

Selina und ich freuen uns schon sehr darauf, dich durch ein wohltuendes und entspanntes Wochenende zu führen.

Namasté deine „Silv“