



**WINTER FIT
MIT
YOGA & AYURVEDA
RETREAT IM
BREGENZERWALD
01.11. bis 06. 11.2022**

**ANMELDUNGEN UNTER
BARDAGUE@GMX.DE
+4917670888477**

**WEITERE INFORMATIONEN UNTER
GESUNDSEINJETZT.ORG**



WENN DIE TAGE KÜRZER WERDEN, SEHNT SICH UNSER KÖRPER NACH ERDUNG, WÄRME UND TIEFER REGENERATION. KOMM MIT MIR VOM 01.11. – 06.11.2026 INS WUNDERSCHÖNE, DESIGNPRÄMIERTE HOTEL BÄREN NACH MELLAU!

DAS ERWARTET DICH:

.1 TÄGLICH AKTIVIERENDES & ERDENDES YOGA (HATHA YOGA & YIN)

.2 AYURVEDA-WORKSHOPS FÜR DEIN STARKES WINTER- IMMUNSYSTEM

 **WORKSHOP 1: „VATA IM GRIFF – AYURVEDISCHE STRATEGIEN GEGEN DEN WINTERBLUES“**

 **WORKSHOP 2: „AGNI STÄRKEN – WINTER-ERNÄHRUNG & IMMUNSYSTEM“**

 **WORKSHOP 3: „DINACHARYA – DEINE AYURVEDISCHE MORGENROUTINE FÜR KALTE TAGE“**

.3 TIEFENENTSPANNUNG IM HAUSEIGENEN SAUNA-BEREICH

.4 KÖSTLICHE, WÄRMENDE KULINARIK IM CAFE DELI

.5 EXKLUSIVE KLEINGRUPPE: MAXIMAL 10 PLÄTZE FÜR EINE INTENSIVE BETREUUNG

.6 EARLY BIRD: SICHERE DIR DEINEN RABATT BEI BUCHUNG BIS ZUM 31.08.2026



INVESTITION IN DEIN WOHLBEFINDEN SEMINARGEÜHR (ZAHLUNG AN DEN VERANSTALTER):

- **EARLY-BIRD-PREIS (BEI BUCHUNG BIS ZUM 30.08.2026): € 490,-**
- **REGULÄRER PREIS: € 550,-**

INKLUSIVE ALLER YOGA-EINHEITEN, ERNÄHRUNGS- WORKSHOPS, ABENDVORTRÄGE, SKRIPT & GEWÜRZSET.

.....

• **EXKLUSIVES ADD-ON: DEEP RELEASE MIT THAI YOGA MASSAGE**
DU SEHNST DICH NACH NOCH MEHR TIEFER ENTSPANNUNG? GÖNNE DIR EINE
PRIVATE THAI-YOGA MASSAGE (60 MIN.) BEI MIR.
BEI DIESER TRADITIONELLEN KÖRPERARBEIT – AUCH „PASSIVES YOGA“ GENANNT –
WIRST DU IN BEQUEMER KLEIDUNG SANFT GEDEHNT, BEWEGT UND DURCH
AKUPRESSUR VON TIEF SITZENDEN VERSPANNUNGEN BEFREIT. PERFEKT, UM DAS
NERVENSYSTEM IM NOVEMBER KOMPLETT HERUNTERZUFAHREN.

NUR 3 PLÄTZE VERFÜGBAR – BITTE DIREKT BEI DER ANMELDUNG
FÜR
95 € DAZU BUCHEN.



HOLISTIC HEALTH

WICHTIG:

**SO BUCHST DU JETZT DEIN ZIMMER IM BÄREN HOTEL MELLAU
DA DIE ZIMMERBUCHUNG UND VERPFLEGUNG EIGENSTÄNDIG
ERFOLGEN, HABE ICH EIN EXKLUSIVES ZIMMERKONTINGENT FÜR
UNSERE GRUPPE IM HOTEL BLOCKIERT. UM DIR DEINEN RAUM IM
BÄREN ZU SICHERN, FOLGE EINFACH DIESEN SCHRITTEN:**

**1. KONTAKTIERE DAS HOTEL: SCHREIBE EINE E-MAIL AN
HOTEL@BAERENMELLAU.ODER RUFE DIREKT AN UNTER
+43(0)55182207**

**2. NENNE DEN BUCHUNGSCODE: GIB BEI DEINER BUCHUNG
UNBEDINGT DAS STICHWORT
„[WINTERFIT MIT YOGA UND AYURVEDA]“ AN. NUR SO WIRST DU
UNSEREM RESERVIERTEN
KONTINGENT ZUGEORDNET.**

**3. WÄHLE DEINE KATEGORIE: DAS HOTEL-TEAM BESPRICHT MIT
DIR DIE VERFÜGBAREN ZIMMERKATEGORIEN UND PREISE
INKLUSIVE DES AYURVEDISCH-VEGETARISCHEN
V ERPFLEGUNGSPAKETS.**

**4. BITTE BEACHTET: DAS BLOCKIERTE ZIMMERKONTINGENT IST BIS
ZUM [DATUM, CA. 4 WOCHEN VOR EVENT] GÜLTIG. DANACH
GEHEN NICHT ABGERUFENE ZIMMER ZURÜCK IN DEN FREIEN
VERKAUF DES HOTELS. BITTE WARTE ALSO NICHT ZU LANGE MIT
DEINER HOTELBUCHUNG.**



HOLISTIC HEALTH



STORNOBEDINGUNGEN & WICHTIGE HINWEISE 1. ANMELDUNG UND ZAHLUNGSBEDINGUNGEN

- DIE ANMELDUNG ZUM RETREAT ERFOLGT SCHRIFTLICH PER E-MAIL UND IST VERBINDLICH.
 - NACH DER ANMELDUNG ERHALTEN SIE EINE RECHNUNG ÜBER DIE SEMINARGEBÜHR.
 - DER BETRAG IST INNERHALB VON 14 TAGEN NACH RECHNUNGSSTELLUNG OHNE ABZUG ZU ÜBERWEISEN,

UM IHREN PLATZ IN DER

GRUPPE (MAX. 10 PERSONEN) FEST ZU SICHERN.

2. RÜCKTRITT DURCH DEN TEILNEHMER (STORNIERUNG)

SOLLTEN SIE UNERWARTET NICHT AM RETREAT TEILNEHMEN KÖNNEN, TEILEN SIE DIES BITTE UMGEHEND SCHRIFTLICH PER E-MAIL MIT. DA DIE TEILNEHMERZAHL STRENG LIMITIERT IST, GELTEN FÜR DIE STORNIERUNG DER SEMINARGEBÜHR FOLGENDE GESTAFFELTE PAUSCHALEN:

- BIS 6 WOCHEN VOR RETREAT-BEGINN: DIE STORNIERUNG IST KOSTENFREI. BEREITS GEZAHLTE SEMINARGEBÜHREN WERDEN VOLLSTÄNDIG ZURÜCKERSTATTET.
- AB 6 WOCHEN BIS 2 WOCHEN VOR RETREAT-BEGINN: ES WERDEN 50 % DER SEMINARGEBÜHR ALS STORNOKOSTEN EINBEHALTEN.
- AB 14 TAGE VOR RETREAT-BEGINN ODER BEI NICHTERSCHEINEN: ES WERDEN 100 % DER SEMINARGEBÜHR EINBEHALTEN.
- 💡 TIPP FÜR TEILNEHMER: WENN SIE EINE ERSATZPERSON BENENNEN, DIE IHREN PLATZ ZU DEN GLEICHEN BEDINGUNGEN ÜBERNIMMT, ENTFALLEN DIE STORNOKOSTEN KOMPLETT. SOBALD DIE SEMINARGEBÜHR DER ERSATZPERSON EINGEGANGEN IST, ERHALTEN SIE IHREN BETRAG ZURÜCK.

3. WICHTIGER HINWEIS ZUR HOTELBUCHUNG

- BITTE BEACHTEN SIE, DASS DIE STORNIERUNG DES SEMINARS NICHT AUTOMATISCH DIE STORNIERUNG IHRES ZIMMERS IM HOTEL BÄREN BEINHÄLTET.
- FÜR DAS ZIMMER GELTEN AUSSCHLIESSLICH DIE STORNOBEDINGUNGEN UND FRISTEN DES HOTELS BÄREN MELLAU. WIR EMPFEHLEN DEN ABSCHLUSS EINER PRIVATEN REISERÜCKTRITTSVERSICHERUNG.

4. ABSAGE DURCH DIE VERANSTALTERIN / MINDESTTEILNEHMERZAHL

- DAS RETREAT FINDET AB EINER MINDESTTEILNEHMERZAHL VON 5 PERSONEN STATT.
- SOLLTE DIESE ZAHL BIS 4 WOCHEN VOR DEM TERMIN NICHT ERREICHT WERDEN ODER DAS RETREAT DURCH UNVORHERSEHBARE EREIGNISSE (Z. B. ERKRANKUNG DER LEITUNG) ABGESAGT WERDEN MÜSSEN, WIRD DIE SEMINARGEBÜHR SOFORT ZU 100 % ZURÜCKERSTATTET.
- WEITERGEHENDE ANSPRÜCHE (Z. B. STORNOKOSTEN FÜR BEREITS GEBUCHTE HOTELZIMMER ODER ANREISETICKETS) SIND AUSGESCHLOSSEN.



EMPFEHLUNG FÜR IHREN NÄCHSTEN SCHRITT VOR ORT

WENN SIE DIE ANFRAGE AN DAS HOTEL BÄREN SENDEN, LASSEN SIE SICH AM BESTEN SCHRIFTLICH BESTÄTIGEN, DASS DIE OPTION AUF DAS ZIMMERKONTINGENT TAGGLEICH MIT IHRER STORNOFRIST (ALSO GENAU 6 WOCHEN VOR DEM RETREAT) ENDET. SO LÄUFT IHR KONTINGENT STRESSFREI AUS, FALLS SIE DIE MINDESTTEILNEHMERZAHL NICHT ERREICHEN SOLLTEN.