



WINTER FIT mit Yoga & Ayurveda Retreat im Bregenzerwald

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

Exklusives Add-on: Deep Release mit Thai Yoga Massage

Du sehnst dich nach noch mehr tiefer Entspannung? Gönn 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 85 € dazubuchen).

Investition in dein Wohlbefinden Seminargebühr (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 Unterkunft und Verpflegung sind nicht im Preis enthalten und müssen eigenständig im Hotel Bären gebucht werden.)*

.

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 Verpflegungspakets.

4. *Bitte beachte:* 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.

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 beinhaltet.
- 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.

