



*Meditation ist der
Zustand geistiger
Achtsamkeit*

FINDE DEINE BALANCE YOGA & AYURVEDA FÜR DEINEN DOSHA-TYP

**Ein exklusives Kulinarik- & Yoga-
Retreat im Bregenzerwald Ort: Hotel
Bären, Mellau (Vorarlberg) Termin:**

11.10.2026-15.10.2026

Teilnehmerkreis: Maximal 10 Personen

gesundseinjetzt.org



Kennst du das Gefühl, dass manche Speisen dich müde machen, während dir anderen Energie schenken? Oder dass ein dynamischer Yoga-Flow dich gestresst zurücklässt, obwohl du eigentlich entspannen wolltest?

Im Ayurveda gibt es kein „One-Size-Fits-All“. Jeder Mensch besitzt eine einzigartige Konstitution aus den drei Bioenergien (Doshas):

Vata & Pitta & Kapha.

**Wenn wir lernen,
unsere Ernährung und unsere Yoga-Praxis exakt auf unseren individuellen Dosha-Typ abzustimmen, finden wir zu unserer wahren, kraftvollen Balance.**

Erlebe Vier Tagen im puristischen Designhotel Bären in Mellau, das ganz im Zeichen deines persönlichen Wohlbefindens und deines Verdauungsfeuers (Agni) steht.



Das erwartet dich bei diesem Retreat:

- **Maßgeschneidertes Yoga:** Morgendliche Flows zur Aktivierung deines Stoffwechsels und erdendes Yin Yoga am Nachmittag – abgestimmt auf die Bedürfnisse der verschiedenen Dosha-Typen.
- **Das Agni-Prinzip (Ayurveda-Brunch):** Wir nutzen die biologische Uhr. Wenn deine Verdauungsfeuer am Mittag am stärksten ist, genießen wir einen reichhaltigen, warmen Ayurveda-Brunch. Am Abend entlasten wir den Körper mit einer leichten Suppe für einen tiefen, erholsamen Schlaf.
- **Exklusive Workshops & Abendvorträge:** Lerne deinen eigenen Dosha-Typ kennen. Erfahre, mit welchen Gewürzen und Lebensmitteln du deinen Alltag im Handumdrehen harmonisierst.
- **Deep Relaxation:** Abendliche Vorträge mit anschließender geführter Meditation bereiten dein Nervensystem optimal auf die Nachtruhe vor.
- **Zeit für dich:** Genieße die Ruhe und die kraftvolle Bergkulisse des Bregenzerwaldes oder entspanne in der hoteleigenen Sauna.



- **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 Oktober komplett
herunterzufahren.

**Nur 3 Plätze verfügbar – bitte direkt bei der
Anmeldung für 95 € dazu buchen.**



Für wen ist dieses Retreat geeignet?

Dieses Retreat ist für alle Levels (Yoga-Anfänger und Fortgeschrittene) offen. Es ist perfekt für dich, wenn du die Prinzipien der ayurvedischen Ernährung tief verstehen und praktisch in deinen Alltag integrieren möchtest – ohne starre Verbote, sondern mit Genuss und Leichtigkeit.

.....

Deine Investition in dein Wohlbefinden Seminargebühr (Zahlung an den Veranstalter):

- Early-Bird-Preis (bei Buchung bis zum 30.08.2026):

€ 390,- • Regulärer Preis: € 450,-

(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
„[YOGA UND AYURVEDA FÜR DEIN DOSHA TYP]“

3. WÄHLE DEINE KATEGORIE: DAS HOTEL-TEAM BESPRICHT MIT DIR DIE
VERFÜGBAREN ZIMMERKATEGORIEN UND PREISE INKLUSIVE DES AYURVEDISCHEN
VEGETARISCHE 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 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 6 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

