



Ageless Living & Winter Vitality

Dein Longevity-Retreat im Bregenzerwald

Datum: 03. November – 07. November 2027

Ort: Hotel Bären, Mellau (Österreich)

Leitung: Fatima (Ayurveda- & Yoga-Expertin)

Über das Retreat

Wenn der November den Bregenzerwald in Ruhe und Nebel hüllt, ziehen wir uns in die wohlige Wärme des Hotels Bären in Mellau zurück. Dieses viertägige Retreat widmet sich ganz der ayurvedischen Kunst der Verjüngung (*Rasayana*) und der modernen Zellregeneration durch die kombinierte Kraft von Yoga und Ayurveda.

In der kalten Vata-Zeit verliert der Körper schnell an Energie. Durch gezieltes Yoga, tiefe Nervenregeneration und wertvolles Wissen über ayurvedische Langlebigkeit laden wir deine Batterien nachhaltig auf. Der perfekte Boxenstopp vor dem Winter, um gesundes Altern aktiv und mit Leichtigkeit zu gestalten.

Die Longevity-Säulen des Retreats

- **Ageless Movement (Yoga):** Sanfte Hatha-Flows am Morgen mobilisieren die Wirbelsäule und aktivieren den Energiefluss (*Prana*). Tiefenwirksames Yin Yoga am Nachmittag regeneriert das Bindegewebe und die Gelenke.
- **Longevity-Wissen (Impulsvorträge):** An zwei Nachmittagen tauchen wir tief in die Praxis ein:
 - *Vortrag 1: Ageless Living:* Warum Langlebigkeit im Darm beginnt und wie Ayurveda dir dabei hilft.
 - *Vortrag 2: Mindful Aging:* Wie du dein Nervensystem durch Yoga verjüngst und mental klar bleibst.
- **Zell-Reset (Yoga Nidra):** Die Praxis des „yogischen Schlafs“ bringt das Nervensystem in den tiefsten Entspannungsmodus, in dem die Zellerneuerung stattfindet.
- **Ayurvedische Kulinarik:** Ein warmes Vital-Frühstück und wärmende, leicht verdauliche ayurvedische Suppen am Abend nähren die Gewebe und entlasten den Körper.

Der tägliche Ablauf

- **07:30 – 08:30 Uhr:** Morning Yoga & Pranayama (Atemübungen für Vitalität)
- **ab 08:45 Uhr:** Warmes Longevity-Frühstück im Hotel Bären
- **Tagsüber:** Zeit für Wellness, Rückzug, Natur Mellaus oder private Thai-Yoga-Massagen
- **16:00 – 16:30 Uhr:** *An zwei Tagen:* **Longevity-Impulsvortrag** (Darmgesundheit & Nervensystem)
- **16:30 – 17:30 Uhr:** Yin Yoga & Yoga Nidra (Tiefe Nervenregeneration)
- **18:00 Uhr:** Wärmendes ayurvedisches Abendessen (feine Suppen & Brot)

Exklusives Add-on: Thai-Yoga-Massage

Möchtest du deiner Regeneration ein Upgrade verpassen? Während des Retreats hast du die Möglichkeit, eine private **Thai-Yoga-Massage** bei mir zu buchen. Diese traditionelle Körperarbeit ist die perfekte Ergänzung zu unserem Programm:

- **Passives Yoga:** Durch sanftes Dehnen werden deine Gelenke mobilisiert und die Faszien tiefenentspannt.
- **Vata-Ausgleich:** Perfekt für den November, um Steifheit aus dem Körper zu vertreiben.

Die Plätze sind limitiert. Buche deine Session einfach direkt bei deiner Retreat-Anmeldung mit.

Dauer: 60 Minuten | **Energieausgleich:** € 85,-

Investition für dein Wohlbefinden

Kosten für das Retreat-Programm (Yoga, Vorträge & Betreuung):

- **Frühbucherpreis (Early Bird):** € 390,- (bei Buchung bis zum 31. Mai 2027)
- **Regulärer Preis:** € 450,-

Hinweis zur Zimmerbuchung: Die Zimmerbuchung inklusive Halbpension erfolgt direkt über das Hotel Bären in Mellau und wird separat mit dem Hotel abgerechnet.

- 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.