

Du möchtest Yoga gerne kennenlernen, vom Alltag entschleunigen und dich einfach rundum entspannter und besser fühlen? Dann ist unser Yoga-Wochenende genau das Richtige für dich. Bei uns im landschaftlich bezaubernden Allgäu, in unserem gemütlichen 4* Vitalhotel, findest du einen Rückzugsort ganz für dich.

Zur Teilnahme bei unserem Yoga-Retreat benötigst du auch keine Vorkenntnisse. Achtsam und sanft wirst du von Kursleiterin Renate Bodenmüller in Yoga und Meditation eingeführt.

Nutze die unterstützende Wirkung des Yogas um die Schwere des Winters abzustreifen, um wieder Leichtigkeit und Geschmeidigkeit in dein Leben zu bringen.

Du entgiftest deinen Körper, Du bekommst mehr Energie und Freude, Du fühlst dich gewappnet für alles was kommt.

Wenn das Wetter es zulässt, werden wir auch eine gemeinsame Wanderung in der Umgebung machen, um das Frühlingserwachen in der wunderbaren Natur im Allgäu hautnah zu erleben.

Dieses Wochenende ist sowohl für Einsteiger als auch praktizierende Yogis/Yoginis geeignet.

Freue dich auf eine Auszeit, die dir neue Erfahrungen, neue Bekanntschaften und neue Perspektiven schenken wird.

Das Retreat im Überblick

Die wichtigsten Fakten kurz und knapp:

Art

Entspannung, Yoga Retreat, Wellness Yoga, Body & Mind, Hatha Yoga, Work Life Balance, Wellness,

Dauer

3 Tage/ ab € 328.- im Einzelzimmer ohne Balkon, zzgl. Kurtaxe

Ort

Oberstaufen, Deutschland

Unterkunft

Inklusive Übernachtung

Verpflegung

Halbpension



Termine Yoga-Wochenende 2024

- Freitag, 05.04.2024 - Sonntag, 07.04.2024
- Freitag, 19.04.- Sonntag, 21.04.2024
- Freitag, 08.11.2024 - Sonntag, 10.11.2024
- Ggf. lassen sich weitere Termine verwirklichen, sprechen Sie uns bitte an!

Leistungen

- 2x Übernachtung in der gewählten Zimmerkategorie
- Kursprogramm mit Yogalehrerin Renate
- 2x Halbpension (Frühstücksbuffet + Abendessen, mehrere Optionen zur Wahl)
- Teebar und energetisiertes Grandewasser tagsüber nach Belieben
- Begrüßungstee
- Nutzung des Wellnessbereichs mit Pool, Saunen, Infrarot
- Leihbademantel und Badetücher
- Oberstaufer PLUS Gästekarte (Eintritt Erlebnistherme, Bergbahnen)
- Verlängerungstage (Übernachtungen) zubuchbar
- Auf Wunsch Abholung vom Bahnhof möglich
- Kostenlose Parkplätze am Haus verfügbar
- Massagen nach Verfügbarkeit zubuchbar
- Kosmetikbehandlungen nach Verfügbarkeit zubuchbar
- Auf Wunsch Digital Detox, d.h. beim Check-in Abgabe von Smartphone/Laptop möglich
- Zzgl. der obligatorischen Kurtaxe von € 3,50 p.P. und Tag

Unterkunft

Ankommen und sich wohlfühlen - unser persönliches, gemütliches 4* Vitalhotel ist ein Ort der Regeneration und des Wohlbefindens. Nach dem Motto "Von netten Leuten, für nette Leute" sind uns Authentizität, Freundlichkeit und ein achtsamer Umgang mit Mensch und Natur wichtig.

Verbringen Sie in unserem Haus erlebnisreiche Tage und entspannte Nächte, in einem Zimmer, das Ihren eigenen Bedürfnissen entspricht. Bei uns haben Sie die Wahl zwischen sieben verschiedenen Zimmerkategorien - von der extra geräumigen zwei-stöckigen Suite (fast schon eine kleine Ferienwohnung) über das komfortable Doppelzimmer bis hin zum kompakten, günstigen Einzelzimmer.

Als Vitalhotel verfügen wir über moderne öffentliche Bereiche, wie eine komfortable Lounge/Aufenthaltsraum und einen gepflegten Seminarraum. Unser schöner Wellnessbereich ist ausgestattet mit Indoor-Pool, Finnischer und Bio-Sauna, Infrarotkabinen, einem Fitness- und Gymnastikraum sowie einer hauseigenen Physiotherapiepraxis.

Nach Terminvereinbarung steht Ihnen bei uns im Haus auch eine erfahrene Heilpraktikerin und Mental Coach zur Verfügung (Behandlungsgebiete u.a. Entgiften, Darm-sanierung, Bachblüten, natürliche Hormontherapie, Anti Aging Treatments).

Von unserer Fachkosmetikerin und Wellness-Expertin werden in ihrer Schönheitsfarm ausschließlich hochwertige, tierversuchsfreie Naturkosmetik-Produkte verwendet, z.B. von Dr. Hauck und Dr. Boos.

Lassen Sie bei uns den Alltagstrott hinter sich, finden Sie wieder zurück zu Ihrer Mitte und nehmen Sie sich neue Strategien für die bessere Bewältigung des Alltags mit nach Hause.

Verpflegung

Sowohl das Frühstück als auch das Abendessen finden in unserem Hotelrestaurant statt. Während das Frühstück in Buffetform angerichtet ist, haben Sie während des Yoga-Retreats beim Abendessen die Wahl aus mehreren Optionen. Als Vorspeise wird generell zuerst eine Tagessuppe gereicht. Besondere Ernährungswünsche (z.B. vegetarisch) oder Allergien (Gluten, Milchprodukte) können wir berücksichtigen, wenn Sie uns rechtzeitig bei der Buchung Bescheid geben.

Ablauf

Geplanter Ablauf des Yoga-Wochenendes (zeitliche Änderungen vorbehalten):

Freitag Check-in ab 14.00 Uhr

15.00 Uhr Begrüßungstee mit Kennenlernen

16.00 - 17.30 Uhr Yoga sanft - zum Ankommen

18.30 Gemeinsames Abendessen

Nutzung des Wellnessbereichs mit Pool und Saunen bis 21.00 möglich

Samstag

8.00 - 9.00 Uhr Morning Flow - Leichtigkeit, streife den Winter ab!

im Anschluss Frühstück

ab 10.30 Wanderung in der Frühlings-erwachenden Allgäuer Natur, Ziel & Dauer nach Absprache mit der Gruppe bzw. bei Schlechtwetter alternativ Gymnastik/Yoga-Einheit

16.00 - 17.30 Uhr Hatha Yoga – eine speziell entschlackende Yoga Sequenz

18.30 Gemeinsames Abendessen

Sonntag

8.00 - 9.00 Uhr Yoga Einheit - Öffne dein Herz für den Frühling

im Anschluss Frühstück

Abschluss des Wochenendes

Check-Out bis 11.00 Uhr

Zeit für eigene Unternehmungen in und um Oberstaufen

Nutzung des hauseigenen Wellnessbereichs, des Hotelparkplatzes sowie der Oberstaufen PLUS-Karte noch den ganzen Tag nach Check-out möglich

Alternativ besteht natürlich auch die Option, Ihren Hotelaufenthalt in Oberstaufen zu verlängern.



Anreise

Ihre Anfahrt mit dem PKW:

Aus nördlicher Richtung kommend

A 7 Ulm – Füssen

An Kempten vorbei

A 980 Richtung Lindau bis Autobahnkreuz Allgäu

Autobahnausfahrt Waltenhofen

B 19 bis Ausfahrt Immenstadt – Großer Alpsee

B 308 Richtung Lindau – Oberstaufen



Aus östlicher Richtung kommend:

A 96 bis Ausfahrt Buchloe-West 22

B 12

Vor Kempten auf A 7 Richtung Füssen bis Autobahnkreuz Allgäu

Autobahnausfahrt Waltenhofen

B 19 bis Ausfahrt Immenstadt – Großer Alpsee

B 308 Richtung Lindau – Oberstaufen

Vom Bodensee aus: Deutsche Alpenstraße B 308

Mit der Bahn: Der Bahnhof Oberstaufen liegt mitten im Zentrum, nur wenige Gehminuten vom Hotel entfernt. Wenn Sie uns rechtzeitig Bescheid geben, können wir Sie auch abholen.

Die nächstgelegenen Flughäfen | Fahrzeit in Minuten:

- Friedrichshafen | 50 Minuten
- Memmingen | 60 Minuten
- München | 120 Minuten
- Stuttgart | 180 Minuten
- Zürich | 140 Minuten
- St. Gallen | 70 Minuten

Stornierungsbedingungen

Volle Rückerstattung für Stornierungen, wenn das Check-in-Datum noch mindestens 5 Tage in der Zukunft liegt.

30% Rückerstattung für Stornierungen, die mindestens 0 Tage vor dem Check-in erfolgen.

Bei Stornierungen ab 4 Tagen vor Anreise bis einschließl. des Anreisetags werden 70 Prozent des Reisepreises fällig.

Alternativ können Sie Ihr geplantes Retreat aber gerne auch einmalig ggf. auf einen der nachfolgenden Termine verschieben.

