

Yoga Retreat
inner glow
im Advent
vom 5. - 7. Dez.
Im Hotel Bären in Mellau (AT)



Eine Auszeit nur für dich.

Genieße dein ganz persönliches Yoga Retreat, wo wir gemeinsam sanfte Flows des Hatha Yoga und die dynamische Energie des Vinyasa Yoga verbinden. Lass dich am Abend von der beruhigenden Wirkung des Yin Yoga umarmen und erlebe eine tiefe Entspannung.

Egal, ob du deine ersten Schritte im Yoga machst oder schon ein erfahrener Yogi bist – dieses Retreat ist perfekt für dich. Hier kannst du den Alltag hinter dir lassen und deine innere Balance in einer Umgebung finden, die speziell dafür geschaffen wurde, dir Raum zum Loslassen und Erneuern zu geben.

Freue dich auf Yoga-Sessions, die dich täglich körperlich wie geistig in Einklang bringen, und erlebe die Unterstützung einer Gemeinschaft, die dich inspiriert und motiviert. Nimm dir die Zeit, die du verdienst, um aufzutanken, dich zu erholen und deine Yoga-Praxis zu vertiefen.

Melde dich jetzt an und beginne deine ganz persönliche Reise zu mehr Gelassenheit und innerem Frieden. Dieses Retreat wartet auf dich!

FREITAG

16:30 welcome circle und erste
gemeinsame Yoga Sequenz
Yin und Yang Flow
Abend zur freien Verfügung

SAMSTAG

8:00 Morning Flow Yoga
danach gemeinsames Superfrühstück
16:30 Yin Yoga
19:00 gemeinsames Abendessen

SONNTAG

8:00 Morning Flow Yoga
danach gemeinsames Superfrühstück
und Ausklang des Retreats

Ich freue
mich auf
dich!



Das Hotel Bären ist ein lockeres Boutiquehotel in den österreichischen Alpen. Es fühlt sich an wie ein Stück nach Hause kommen, wenn man den „Bären“ betritt. Am charmanten Mellauer Dorfplatz und in der abwechslungsreichen Kulturlandschaft des Bregenzerwaldes gelegen, ist der Bären voller Lebensfreude und relaxed zugleich. Perfekt um die Natur zu entdecken, sei es beim Wandern, spazieren gehen, Mountainbiken, Skifahren oder Rodeln um sich ein paar Tage zu erholen. Hier findet jeder seinen Platz um Ruhe und Kraft zu tanken. Sei es in der Natur, bei einem leckeren Kuchen und Cafe im Cafe Deli oder beim Relaxen in der Sauna. Und was man nicht verpassen darf ist das regionale Superfrühstück im Bären, so ein Frühstück gibt es kein 2. Mal.



UNTERKUNFT:

Die Buchung und Abrechnung der Unterkunft erfolgt direkt über das Hotel Bären unter dem Betreff „Yoga Retreat inner glow“.

Im EZ Kosten für 2 Nächte, inkl. regionalem Superfrühstück, in der Kategorie Kitchenett 268 Euro für 1 Person.

Im DZ inkl. regionalem Superfrühstück, in der Kategorie DZ Kitchenett, 418 Euro für 2 Personen.

Hinzu kommen optional für das Abendessen am Samstag Abend 50 Euro. Das Abendessen kann vor Ort dazu gebucht werden.

Es gelten die Stornobedingungen des Hotels (bis 30 Tage vor Anreise kostenlose Stornierung)

Zur Buchung per Mail an hotel@baerenmellau.at oder per Telefon +43 5518 2207.

INKLUSIVLEISTUNGEN:

- Große Sauna mit Freiluftterrasse inkl. Bademantel und Saunatuch
- Relaxroom mit Bergblick und Bio-Tee-Bar
- Regionales Superfrühstück mit vielen Feinheiten im Café Deli

- Welcome Drink
- Sonnige Außenterrasse mit Loungemöbeln
- Freies WLAN in allen Hotelbereichen
- Gemütlicher Salon Romedius mit großer Auswahl an Büchern, Brettspielen, Wanderführern & Bikekarten
- Gratis Parkplatz direkt beim Hotel und kostenlose Tiefgaragenplätze auf Anfrage
- Weiters im Haus: italienisches Restaurant Pizzeria Sandro und die gesellige Bar s̃Bärle
- Veganes, vegetarisches und glutenfreies Angebot im Café Deli
- Regionale und saisonale Zutaten, viele Bio-Produkte
- Ökologisches Engagement für nachhaltigen Urlaub (Ökostrom, Biomasse-Heizung, naturbelassene Materialien, Müllvermeidung, usw.)



RETREAT:

Sichere dir deinen Retreat Platz für 190,00 Euro.

Das Retreat findet ab 5 Teilnehmer statt. (Es wird bis 30 Tage vorher bekannt gegeben ob das Retreat statt findet. So ist eine kostenlose Stornierung des Hotels garantiert.)

Gerne könnt ihr mich jederzeit bei Fragen unter: 0176 52839462 per WhatsApp oder per Email unter: marie.bleidt@web.de kontaktieren.

Ich freue mich auf eine wundervolle glänzende Auszeit mit euch. ∞

ÜBER MICH:

Wenn man an Bestimmung glaubt, dann sollte es so sein, dass Yoga für mich ein nicht mehr weg zu denkender Part meines Lebens wird. Vor ca. 12 Jahren habe ich eine Yogaklasse bei einer wunderbaren Yogalehrerin in Reutlingen besucht.

Da lag ein Flyer aus, mit den Worten: „Verträume nicht dein Leben, sondern lebe deinen Traum“ Dies war immer mein Slogan im Leben und der Flyer für die in 3 Wochen beginnende Yogalehrer Ausbildung. Ich fragte meine damalige Yogalehrerin was man für die Ausbildung an Voraussetzungen benötigt und Sie sagte: Du hast alles bereits in dir was es dazu braucht. Nur bedenke eines: Es wird ein Beschleuniger in ein bewussteres und tieferes Leben. Und ja, so war es. Mein großer Dank gilt dieser wundervollen Frau Myriam Bossert.

2013 absolvierte ich das 200h Yogalehrer Ausbildung

2017 Weiterbildung zum Personal Yoga Coach

2024 Ausbildung zur Kinderyoga Lehrerin

Gerne begleite ich dich auf deinem persönlichen Yogaweg und freue mich mit dir gemeinsam zu üben.

Lass Yoga ein Teil deines Alltags werden und dir im Leben das geben was du in der jeweiligen Situation brauchst. Sei es innere Ruhe und Gelassenheit oder Stabilität und Stärke.