

24. bis 27. September 2026 – Zur Ruhe kommen in Mellau (A)



**Donnerstag, 24. bis
Sonntag, 27. September 2026**

Unterkunft

Hotel Bären
Platz 66
A-6881 Mellau
www.baerenmellau.at

Kursleitung

Nicole Ohme, Dipl. Yogalehrerin

Kosten Unterkunft

Einzelzimmer mit Kitchenette, Bad/
Dusche, WC, TV, 430 Euro für 1
Erwachsene
Leistungen: 3 Übernachtungen inkl.
Super-Frühstück, Sauna, Biotee

Doppelzimmer mit Kitchenette,
Bad/Dusche, WC, TV, 670 Euro
für 2 Erwachsene
Leistungen: 3 Übernachtungen inkl.

Super-Frühstück, Sauna, Biotee

Yoga-Kurskosten

380 Franken

Tagesprogramm

Donnerstag
ab 14 Uhr Check in,
17 Uhr bis 18.30 Uhr Yoga
19 Uhr individuelles Abendessen

Freitag
8 bis 10 Uhr Breathwork,
Faszienyoga
10 bis 11 Uhr Frühstück
11 bis 16.45 Uhr Freizeit
16.45 bis 18.45 Uhr Meditation,
Faszienyoga
19 Uhr Individuelles Abendessen

Samstag
8 bis 10 Uhr Breathwork,
Faszienyoga

10 bis 11 Uhr Frühstück
11 bis 16.45 Uhr Freizeit
16.45 bis 18.45 Uhr Meditation,
Faszienyoga
19 Uhr gemeinsames Abendessen

Sonntag, 12. Oktober,
8 bis 9.30 Uhr Yoga
9.30 bis 11 Uhr Frühstück
Check-out bis 11 Uhr
Individuelle Abreise

Infos & Anmeldung Yoga

Step In Berneck
+41 79 234 83 72
info@step-in.ch
www.step-in.ch

Infos & Anmeldung Hotel

Hotel Bären
info@baerenmellau.at
Tel. +43 5518 2207

step in – group training
Rathausplatz 7 · 9442 Berneck
info@step-in.ch · step-in.ch

