



29.10.2026 - 01.11.2026

SONOKI YOGA

Der Herbst lädt dazu ein, loszulassen, zur Ruhe zu kommen und neue Kraft zu schöpfen.

Starte mit unserem Yoga Mountain Retreat im Oktober bewusst in die kalte Jahreszeit – umgeben von der Kraft der Berge.

Mit energetischen Yoga-Einheiten und Momenten der tiefen Entspannung.

Du gehst in den Winter als beste Version deiner selbst.

MOUNTAIN YOGA RETREAT

mit *Laura Edelmann*

SONOKI MOUNTAIN RETREAT 2026

FÜR ALLE
LEVELS
GEEIGNET
MAX 8
TEILNEHMER

KONTAKT, FRAGEN
& ANMELDUNG

INFO@SONOKI-YOGA.COM
ODER 0049 17660603894

HOTEL BÄREN
PLATZ 66, 6881 MELLAU
ÖSTERREICH

MIT LAURA – 500H YOGA LEHRERIN

HOTEL@BAERENMELLAU.AT



29.10.2026 - 01.11.2026

SONOKI YOGA

mit Laura Edelmann

PROGRAMM:

Beispielablauf – Änderungen möglich

DONNERSTAG, 29.10

ANREISETAG

DEIN ZIMMER STEHT DIR AB 14:30 ZUR VERFÜGUNG

18.00 BEGRÜSSUNG, KENNENLERNEN, ABENDESSEN

20.00 ERÖFFNUNGSRITUAL & ABENDMEDITATION

FREITAG, 30.10

08.30 YIN YOGA SESSION

09.45 BÄREN BRUNCH

13.00 WORKSHOP ATEMÜBUNGEN

16.00 YOGA SESSION MIT ASHTANGA ELEMENTEN

18.30 ABENDESSEN

SAMSTAG, 31.10

08.30 ENERGETISCHE VINYASA SESSION

09.45 BÄREN BRUNCH

12.00 GEMEINSAMES BERGERLEBNIS

18.30 ABENDESSEN

20.30 MONDMEDITATION

SONNTAG, 01.11

08.30 VITALISIERENDE YOGA SESSION

09.45 BÄREN BRUNCH

11.00 ABSCHLUSSRITUAL

ABREISETAG

350€ p.P.
YOGAPAKET

exkl. Anreise, Hotelzimmer,
Verpflegung



Ab 435€*
HOTELPAKET
Pro Person bei
geteiltem Zimmer

29.10.2026 - 01.11.2026

SONOKI YOGA X HOTEL BÄREN

mit *Laura Edelmann*

Ein stilvoller Rückzugsort im Herzen des Bregenzerwaldes. Design trifft auf Natürlichkeit, Stille auf Geborgenheit. Große Fenster öffnen den Blick in die Berge, warme Materialien schenken Ruhe. Lass dich von der Atmosphäre des Hauses halten – von sanftem Licht, guter Küche und der Herzlichkeit des Teams. Ein Ort, an dem du tief durchatmen und in deine innere Weite gleiten darfst.

3 Nächte im Hotel Bären in Mellau, Bregenzerwald, Österreich
Regionales Superfrühstück, Halbpension inklusive +
1x mehrgängiges Superfood Menü
Freies WLAN in allen Hotelbereichen
Sauna mit Freiluftterrasse & Bergpanorama
Bibliothek mit großer Auswahl an Büchern, Karten, usw.
Supermarkt fußläufig erreichbar
Weitere Spa- und Massagemöglichkeiten in der Umgebung

SONOKI MOUNTAIN RETREAT 2026

EINZELZIMMER
UND
DOPPELZIMMER
BUCHBAR

KONTAKT, FRAGEN
& ANMELDUNG

HOTEL@BAERENMELLAU.AT

HOTEL BÄREN
PLATZ 66, 6881 MELLAU
ÖSTERREICH

VEGAN / VEGETARISCH

MITTEN IN DEN BERGEN