

Ayurvedisches Heilfasten & Yoga-Retreat im Bregenzerwald

Frühlings-Detox & Re-Start:
Vom 11.04. bis 16.04.2027 im Hotel Bären, Mellau



Befreien Sie Ihren Körper. Klären Sie Ihren Geist.
Wenn die Natur im Frühling erwacht, dominiert nach der ayurvedischen Lehre das Kapha-Dosha – wir spüren oft Trägheit und Schwere. Dieses exklusive 5-Tages-Retreat nutzt die kraftvolle Ruhe des Bregenzerwaldes für eine tiefgehende Reinigung (Detox).
Wir verzichten bewusst auf das klassische, schwere Hotelfrühstück und setzen auf ein sanftes, ayurvedisches Heilfasten. Durch die gezielte Zufuhr von energetisiertem Heilwasser, stoffwechselanregenden Tees und traditionellem Manda sowie Peya (leichten, gewürzten Reissuppen) bleibt Ihr Verdauungsfeuer (Agni) aktiv, während Ihr Körper intensiv entschlackt und Stoffwechselrückstände (Ama) verbrennt. Kombiniert mit dem energetisierenden Yoga der Sivananda-Tradition finden Sie zurück zu Ihrer Urkraft.

HOLISTIC HEALTH
ELEVATE YOU

🗓️DEINE RETREAT-INKLUSIVLEISTUNGEN

- Tägliche Yoga- & Meditationspraxis: Energetisierende Sivananda-Klassen am Morgen und sanfte Yin-Yoga-Einheiten am Nachmittag, abgestimmt auf das Fastenlevel.
- Gezieltes Atemtraining (Pranayama): Spezielle Kriyas (wie intensive Kapalabhati-Praxis) zur optimalen Entgiftung über die Atemwege.
- Ayurvedische Fastenverpflegung: Zweimal täglich traditionelles, warmes Manda oder Peya(wohltuende Reissuppen) sowie stoffwechselanregende Kräutertees und warmes Heilwasser.
- Morgen-Routine & Garshana: Gemeinsame Anleitung zur aktivierenden Trocken-Selbstmassage mit Rohseidenhandschuhen für ein starkes Lymphsystem.
- Drei therapeutische Fach-Workshops: Fundiertes Wissen über Agni (Verdauungsfeuer), Rasayana(Zellverjüngung), Triphala und den Einsatz von Gewürzen im Alltag.
- Zeit für Dich: Freie Nutzung des hoteleigenen Spas im Hotel Bären und Raum für meditative Spaziergänge in der Natur

🎓 UNSERE DREI FACH-WORKSHOPS

🔥 Workshop 1: Agni stärken & Ama verbrennen

Erfahren Sie, warum ayurvedisches Heilfasten nichts mit Hungern zu tun hat. Wir tauchen tief in die Mechanismen unseres Verdauungsfeuers (Agni) ein. Sie lernen, wie Ihr Körper durch Heilwasser und Reissuppen gezielt Schlacken (Ama) verbrennt – ganz ohne Energieverlust.

🌿 Workshop 2: Rasayana & Die Magie der Gewürze

Entgiftung ist nur der erste Schritt. In diesem Workshop widmen wir uns der ayurvedischen Verjüngungstherapie (Rasayana). Wir besprechen die kraftvolle Wirkung von Triphala zur sanften Darmreinigung und lernen, wie Sie Alltagsgewürze wie Kurkuma, Kreuzkümmel und Koriander gezielt als Medizin einsetzen.

🧤 Workshop 3: Garshana & Ihr Detox-Alltag zu Hause

Damit die Leichtigkeit des Retreats bleibt: Wir perfektionieren die Technik der Garshana-Trockenmassagefür Ihr Badezimmer daheim, um Ihr Lymphsystem langfristig aktiv zu halten. Zudem erhalten Sie einen exakten Fahrplan für das richtige Fastenbrechen und den schrittweisen Kostaufbau für zu Hause.

✦ INVESTITION IN DEIN WOHLBEFINDEN

Seminargebühr (Zahlung an den Veranstalter):

- Early-Bird-Preis (bei Buchung bis zum 15.01.2027): € 490,–
- Regulärer Preis: € 550,–

Inklusive aller Yoga- und Meditationseinheiten, drei Fach-Workshops zum ayurvedischen Detoxen, täglichen Impulsvorträgen, Fasten-Skript sowie Ihrem persönlichen Garshana-Gewürzset für zu Hause. (Zimmer und Fastenverpflegung werden separat berechnet).

EXKLUSIVES ADD-ON: DEEP RELEASE MIT THAI YOGA MASSAGE
Du sehnst Dich nach noch mehr tiefer Entspannung? Gönne Dir eine private Thai Yoga Massage (60 Min.) bei mir.

Bei dieser traditionellen Körperarbeit – auch „passives Yoga“ genannt – wirst Du in bequemer Kleidung sanft gedehnt, bewegt und durch gezielte Akupressur von tief sitzenden Verspannungen befreit. Perfekt, um das Nervensystem im April parallel zum inneren Frühlingsputz komplett herunterzufahren und den Detox-Prozess zu unterstützen.
Da die Massagen flexibel auf der Matte im geschützten Gruppenraum stattfinden, sind die Plätze stark limitiert.
Nur 3 Plätze verfügbar – bitte direkt bei Deiner Anmeldung für € 95,– dazubuchen.



📌 WICHTIG: SO BUCHST DU JETZT DEIN ZIMMER IM HOTEL BÄREN MELLAU

Da die Zimmerbuchung und die spezielle Verpflegung eigenständig erfolgen, habe ich ein exklusives Zimmerkontingent für unsere Gruppe im Hotel blockiert. Um Dir Deinen Raum im Bären zu sichern, folge einfach diesen Schritten:

1. Kontaktiere das Hotel: Schreibe eine E-Mail an hotel@baerenmellau.at oder rufe direkt an unter +43 (0)5518 2207.
2. Nenne den Buchungscode: Gib bei Deiner Buchung unbedingt das Stichwort „[FRÜHLINGS-DETOX MIT YOGA UND AYURVEDA]“ an. Nur so wirst Du unserem reservierten Kontingent zugeordnet.
3. Wähle Deine Kategorie: Das Hotel-Team bespricht mit Dir die verfügbaren Zimmerkategorien und die Preise inklusive des speziellen ayurvedischen Fasten-Verpflegungspakets (Reissuppen Manda & Peya, Heilwasser und Kräutertees in Abstimmung mit der Küche).
4. Bitte beachte: Das blockierte Zimmerkontingent ist fix bis zum 28.02.2027 gültig. Danach gehen nicht abgerufene Zimmer zurück in den freien Verkauf des Hotels. Bitte warte also nicht zu lange mit Deiner Hotelbuchung.

Fragen zum Retreat? Ich bin gerne für Dich da:

📞 Telefon & WhatsApp: +49 176 70888477
📧 E-Mail: bardague@gmx.de
🌐 Webseite: gesundseinjetzt.org



📝 STORNOBEDINGUNGEN & WICHTIGE HINWEISE

1. Anmeldung und Zahlungsbedingungen

- 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 (maximal 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 Pauschen:

- Bis 6 Wochen vor Retreat-Beginn (bis 28.02.2027): Die Stornierung ist kostenfrei. Bereits gezahlte Seminargebühren werden vollständig zurückerstattet.
- Ab 6 Wochen bis 2 Wochen vor Retreat-Beginn (01.03. bis 28.03.2027): Es werden 50 % der Seminargebühr als Stornokosten einbehalten.
- Ab 14 Tage vor Retreat-Beginn (ab 29.03.2027) 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 dringend 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 (14.03.2027) 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 ausdrücklich ausgeschlossen.