



Yoga-Wochenend-Retreat im Biohotel Mohren in Limpach

12.-14. März 2027



© Biohotel Mohren

Freitag, 12. März 2027

Ab 11:30 Uhr: Ab 11:30 Uhr könnt ihr im **Mohren NaturSPA** entspannen mit verschiedenen Saunen und Dampfbad und einem wunderbaren Ruhebereich innen und im Garten. Die Saunatasche mit Bademantel und Saunatüchern steht euch schon vor dem Einchecken zur Verfügung.

Ab 15 Uhr: **Einchecken**

16:30 Uhr – 18 Uhr: **Hatha-Yoga**
Hatha steht für Ha – Sonne und Tha – Mond und ist ein ausgleichender Yogastil, der eine Balance schafft zwischen Anspannung und Entspannung, Kräftigung und Dehnung, Körper und Geist. Eine Vielzahl von Asanas (Körperstellungen) sowie die Einbeziehung des Atems sorgen für ein gutes Körpergefühl und Training sowie eine mentale Aufrichtung und Entspannung.

18:15 Uhr: **Abendessen**
3-Gang-Wahlmenü, frische, regionale Küche mit Erzeugnissen vom eigenen Biolandhof und der Region, 100% Bio



20:30 Uhr: **Abendmeditation**

© Biohotel Mohren



Samstag, 13. März 2027

7:30 Uhr: **Morgenmeditation** (vor der Morgenmeditation Schweigezeit)

8:15 Uhr – 9:30 Uhr: **Hatha-Yoga**

Bis 11:30 Uhr: **Bio Frühstück vom Buffet** im Wohnzimmer, im Wintergarten oder auf der Terrasse



© Biohotel Mohren



© Biohotel Mohren

Nach dem Frühstück **Zeit zur freien Verfügung**

zum Beispiel für Entspannung im Mohren NaturSPA, eine Wanderung zum Höchsten oder einen Spaziergang um den Illensee...



© Biohotel Mohren



Illensee © Ferienregion nördlicher Bodensee

- 16:30 Uhr – 18 Uhr: **Entspannendes Yoga mit Yin-Elementen**
Yin-Yoga ist ein sanfter, entspannender Yogastil, in dem Asanas (Körperstellungen) lange gehalten werden und somit eine Dehnung des Faszien Gewebes erreicht wird.
- 18:15 Uhr: **Abendessen**
3-Gang-Bio-Wahlmenü, auch vegetarisch
- 20:30 Uhr: **Abendmeditation**



Sonntag, 14. März 2027

8:00 Uhr: **Morgenmeditation** (vor der Morgenmeditation Schweigezeit)

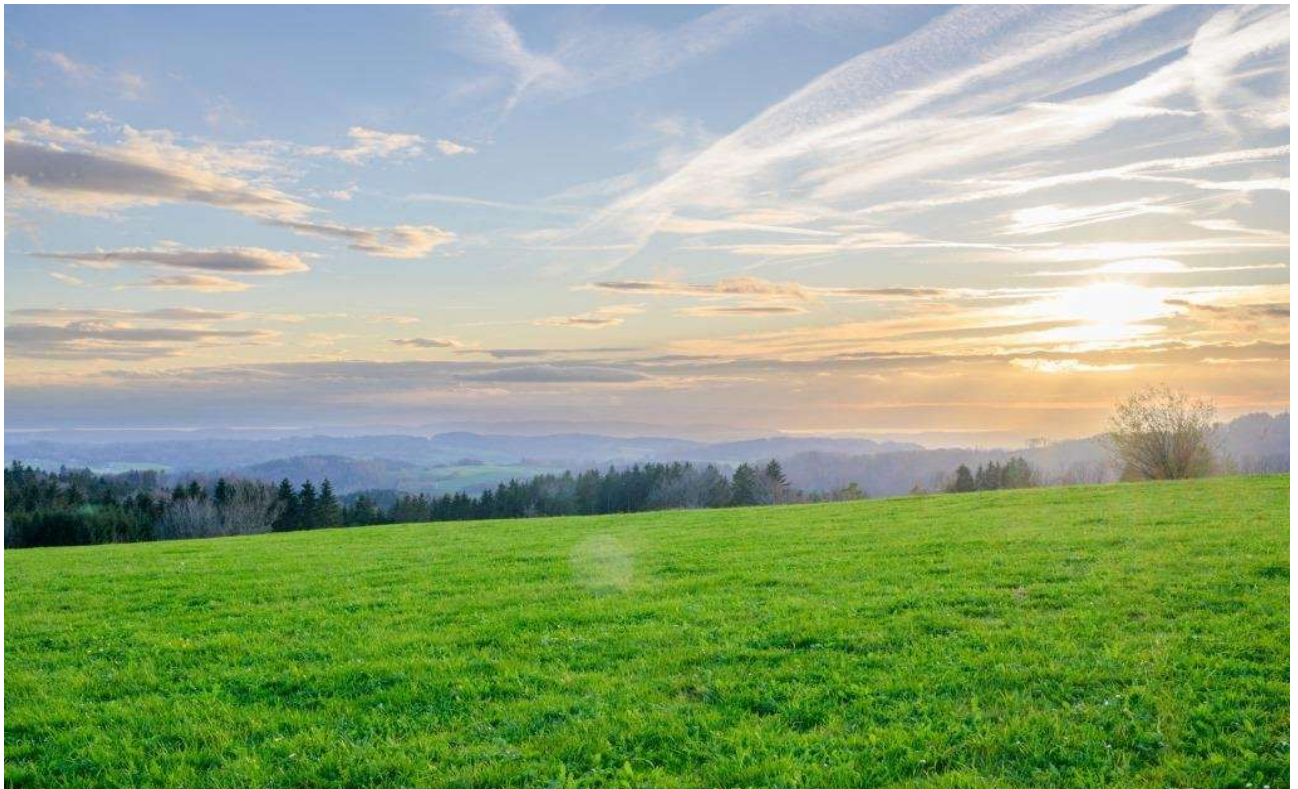
8:45 Uhr – 10 Uhr: **Hatha-Yoga**

Bis 11:30 Uhr: **Bio Frühstück vom Buffet** im Wohnzimmer, im Wintergarten oder auf der Terrasse
Auschecken

Das Yoga-Wochenend-Retreat endet nach dem Frühstück am Sonntag, aber vielleicht möchtest du die herrliche Umgebung noch bei einer Wanderung oder einem Spaziergang erleben oder dir eine Auszeit im Mohren NaturSPA (am Abreisetag kostenpflichtig, Vorteilspreis für Hausgäste) gönnen.

Ich behalte mir vor, den genauen Ablauf bei Bedarf anzupassen. Natürlich sind alle Angebote optional, und es steht dir frei, zum Beispiel die Morgenmeditation unter deiner Bettdecke durchzuführen 😊

Yogakissen, -blöcke, Gurte und Decken stelle ich gerne zur Verfügung. Bitte bringe deine eigene Matte mit.



Blick vom H"ochsten auf Bodensee und Alpen © Ferienregion n"ordlicher Bodensee – Silke Magino



ANMELDUNG

Yoga-Wochenend-Retreat im Biohotel Mohren in Limpach

Kirchgasse 1, 88693 Deggenhausertal-Limpach

12.-14. März 2027

Name: _____

Adresse: _____

Telefon: _____ Geb.Datum: _____

Email: _____

Yogaerfahrung: _____
(keine Vorkenntnisse notwendig)

Bitte wähle dein Zimmer:

Gesamtpreis bei Unterbringung im Einzelzimmer **403 €**

Gesamtpreis bei Unterbringung im Doppelzimmer **375 € pro Person**

Besondere Anliegen: _____

Der Gesamtpreis setzt sich aus der Yoga- und Veranstaltungspauschale sowie dem Anteil für Unterkunft und Verpflegung zusammen.

Die Yoga- und Veranstaltungspauschale (95€) beinhaltet vier Yogastunden (je 75-90 Minuten) und vier angeleitete Meditationen.

Unterkunft und Verpflegung beinhalten die Unterbringung im Einzel- (308 €) oder Doppelzimmer (280 €) sowie Halbpension. Getränke stehen im Yogaraum zur freien Verfügung bereit. Die Nutzung des Mohren NaturSPA ist für Freitag und Samstag inklusive (11:30 Uhr bis 22:30 Uhr).

Alle Zimmer sind Nichtraucherzimmer mit eigenem Bad + WC und Balkon.



Bitte überweise die Yoga- und Veranstaltungspauschale von 95 € innerhalb der nächsten 14 Tage auf folgendes Konto:

Dr. Irmela Gabriel
Volksbank Mittlerer Neckar
IBAN: DE34 6129 0120 0359 0840 01
BIC: GENODES1NUE

Die Kosten für Unterkunft und Verpflegung (308 € im Einzelzimmer, 280 € im Doppelzimmer) werden vor Ort entrichtet.

Stornobedingungen:

Bei einer Stornierung innerhalb eines Monats vor Retreat-Beginn können 50% der Yoga- und Veranstaltungspauschale als Stornogebühr einbehalten werden. Im Krankheitsfall kann das Hotelzimmer bis 18:00 Uhr am Tag vor der Anreise kostenlos storniert werden.

Bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl von 5 Personen behalte ich mir eine Stornierung bis zu 1 Monat vor Retreat-Beginn vor.

Datenschutzerklärung:

Die von dir erhobenen Daten werden nur zur Abwicklung des Yoga-Wochenend-Retreats erhoben.

Wenn du von Yoga und Stressmanagement Irmela Gabriel künftig über Angebote wie beispielsweise Yoga-Retreats oder Yogakurse informiert werden möchtest, kannst du hier dein Einverständnis erteilen:

- Ich willige ein, dass Yoga und Stressmanagement Irmela Gabriel meine personenbezogenen Daten verarbeitet und nutzt, um mir Informationen und Mitteilungen zuzusenden.

Widerspruchsrecht:

Der Verwendung deiner personenbezogenen Daten zu Info-/Werbezwecken kannst du jederzeit widersprechen. Sende eine Email an irmela.yoga@yahoo.com.



Gesundheitserklärung:

Die Teilnahme am Yoga-Retreat erfolgt auf eigene Verantwortung. Bitte hole bei Bedarf ärztlichen Rat ein, ob die Kursteilnahme mit deinem aktuellen Gesundheitszustand vereinbar ist.

Ich bin aktuell frei von gesundheitlichen Einschränkungen.

Bei mir liegen derzeit folgende Erkrankungen / Beschwerden (ggf. auch Schwangerschaft) vor:

Bitte teile mir Veränderungen deines Gesundheitszustands vor Beginn des Retreats mit, damit ich darauf eingehen und dich entsprechend betreuen kann.

Anmeldeformular bitte ausgefüllt und unterschrieben per Email (irmela.yoga@yahoo.com) oder Post (Dr. Irmela Gabriel, Lehengärten 36, 73235 Weilheim) **zurücksenden**.

Mit deiner Unterschrift meldest du dich verbindlich an und bestätigst, dass du die Hinweise und Bedingungen zur Kenntnis genommen hast.

Datum: _____

Unterschrift: _____