



## Yoga-Wochenend-Retreat im Stift Urach

26.-28. September 2025



Innenhof ([www.stifturach.de](http://www.stifturach.de))

### ABLAUF

#### Freitag, 26. September 2025

Ab 13:30 Uhr: **Anreise, Einchecken**

14:30 – 16:00 Uhr: flexibel **Kaffee/Tee und Snacks**

16:30 – 18:00 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**  
Vesperbuffet mit einer warmen Komponente

20:00 Uhr: **Abendmeditation**

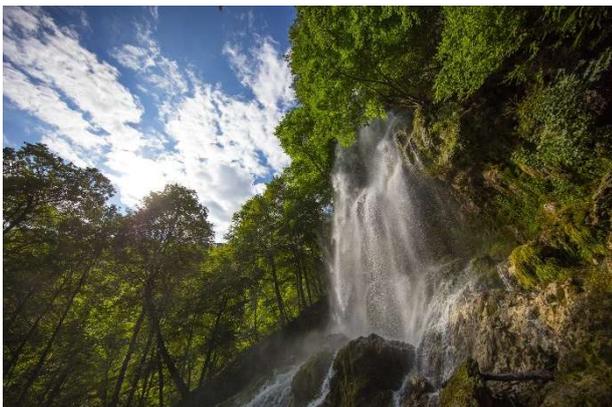


Meditationsraum ([www.stifturach.de](http://www.stifturach.de))



### Samstag, 27. September 2025

- 7:45 Uhr: **Morgenmeditation** (vor der Morgenmeditation Schweigezeit)
- 8:15 - 9:30 Uhr: **Frühstück**
- 9:45 – 10:45 Uhr: **Workshop Stressmanagement**  
Erfahre, wie deine Denkmuster und Gedanken bei deinem Stresserleben den Unterschied machen und wie du mehr Positivität und Gelassenheit in dein Leben bringen kannst.
- 11:00 - 12:30 Uhr: **Hatha-Yoga**
- 12:30 - 13:30 Uhr: **Mittagessen**  
Salat, warmes Buffet (auch vegetarisch), Dessert  
Nach dem Mittagessen **Zeit zur freien Verfügung**  
zum Beispiel für einen Spaziergang an die Uracher Wasserfälle oder für einen Besuch in den AlbThermen in Bad Urach.



Uracher Wasserfall © Bad Urach Tourismus



AlbThermen Bad Urach © Bad Urach Tourismus

- 14:30 - 16 Uhr: flexibel **Kaffee/Tee und Snacks**
- 16:45 - 18:15 Uhr: **Hatha-Yoga**
- 18:15 Uhr: **Abendessen**  
Vesperbuffet mit einer warmen Komponente
- 20:00 Uhr: **Abendmeditation**



### Sonntag, 28. September 2025

- 7:45 Uhr: **Morgenmeditation** (vor der Morgenmeditation Schweigezeit)
- 8:15 Uhr – 9:30 Uhr: **Frühstück**
- 9:45 – 10:45 Uhr: **Workshop Stressmanagement** (Fortsetzung)
- 11:00 - 12:30 Uhr: **Hatha-Yoga**
- 12:30 - 13:30 Uhr: **Mittagessen**  
Salat, warmes Buffet (auch vegetarisch), Dessert

Das Yoga-Wochenend-Retreat endet nach dem Mittagessen am Sonntag, aber vielleicht möchtest du die herrliche Umgebung noch bei einer Wanderung oder einem Spaziergang erleben oder dir eine Auszeit im Thermalbad 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, Yogablöcke, Gurte und Decken stelle ich gerne zur Verfügung. Bitte bringe deine eigene Matte mit.



Altstadt mit Stiftskirche St.Amandus © Bad Urach Tourismus



## ANMELDUNG

### Yoga-Wochenend-Retreat im Stift Urach

Bismarckstr. 12, 72574 Bad Urach

**26.-28. September 2025**

Name: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_ Geb.Datum: \_\_\_\_\_

Email: \_\_\_\_\_

Yogaerfahrung: \_\_\_\_\_

(keine Vorkenntnisse notwendig)

#### Bitte wähle dein Zimmer:

**Gesamtpreis** bei Unterbringung im Einzelzimmer **375,50 €**

**Gesamtpreis** bei Unterbringung im Doppelzimmer **347,30 € 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), vier angeleitete Meditationen sowie zwei einstündige Stressmanagement-Workshops.

Unterkunft und Verpflegung beinhalten die Unterbringung im Einzel- (280,50 €) oder Doppelzimmer (252,30 €) sowie Vollpension beginnend mit der Kaffeepause am Freitag und endend mit dem Mittagessen am Sonntag. Getränke stehen im Yogaraum zur freien Verfügung bereit.

Alle Zimmer sind Nichtraucherzimmer mit eigenem Bad + WC und kleinem Schreibtisch.



**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 (280,50 € im Einzelzimmer, 252,30 € im Doppelzimmer) werden vor Ort entrichtet.**

**Stornobedingungen:**

Eine Stornierung bis zu 1 Monat vor Retreat-Beginn ist kostenfrei möglich, bei einer späteren Stornierung werden 50% der Yoga- und Organisationspauschale als Stornogebühr einbehalten.

Für Unterkunft und Verpflegung gelten folgende Stornogebühren:

Bis 14 Tage vor Retreat-Beginn	kostenfrei
Bis 7 Tage vor Retreat-Beginn	60%
Bis 1 Tag vor Retreat-Beginn	80%
Am Tage des Retreat-Beginns	100%

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](mailto: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](mailto: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: \_\_\_\_\_