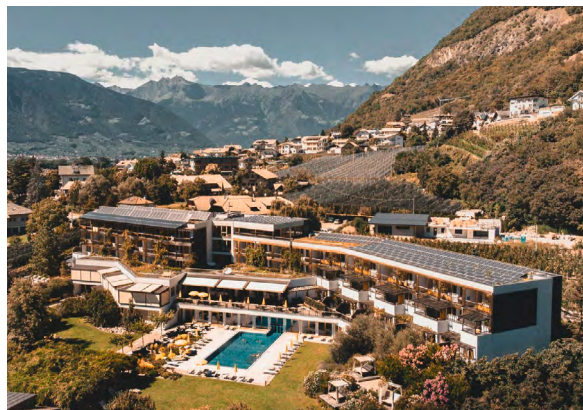


# Yogaretreat

## Retreat, Relax, Restore -

**31.10. bis 07.11.2026**

im Biorefugium **theiner's garten**, Südtirol



### Retreat, Relax, Restore - Yoga, Entspannung, Erneuerung!

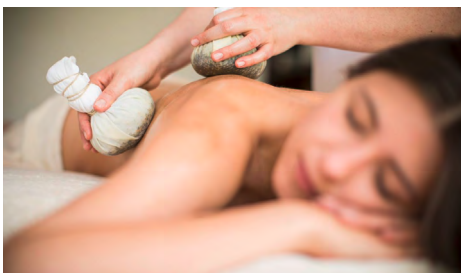
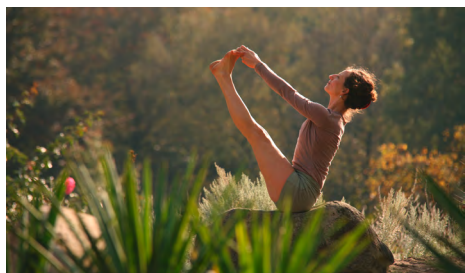
Innere Einkehr & Yoga; Bewegung in der Natur, Erholung im Spa und eine genussvolle, gesunde Küche – wir kommen zur Ruhe, sammeln und stärken uns.

Die Tage beginnen mit Pranayama und Meditation. Nachmittags üben wir wohltuende und regenerierende Asanas. Die Zeit zwischen den Yogaeinheiten steht zur freien Verfügung.

Wer mindestens 1 Jahr Yoga-Erfahrung hat, kann teilnehmen. PartnerInnen, die nicht am Yogaretreat teilnehmen, können gerne mitreisen. Für sie gelten bei der Unterbringung die gleichen Konditionen wie für Teilnehmende des Retreats.

Das Biorefugium verwöhnt uns mit seiner wunderbaren Küche, zirkelnduftenden Zimmern und einem luxuriösen Wellness-Bereich. Die schöne Umgebung lädt ein zu Spaziergängen, Wanderungen und Radfahren – oder kleinen Ausflügen nach Meran oder Bozen.

Einfach Luxus und Wohltat pur!



## Yogalehrerin



Anke Roth-Langels  
Zertifizierte Iyengar®-Yoga  
Lehrerin



Florastraße 51, 45131 Essen,  
Telefon: 0201 87809805

[info@yogahof-essen.de](mailto:info@yogahof-essen.de)  
[www.yogahof-essen.de](http://www.yogahof-essen.de)

**YOGAHOF** ESSEN  
ZENTRUM FÜR IYENGAR®-YOGA & GESUNDHEIT

### Anreisetag Samstag

ab 15:00 h Anreise

17:30 – 18:30 h Begrüßung & leichte Yogapraxis  
Abendessen

### Sonntag – Freitag (außer Mittwoch)

07:00 – 08:00 h Pranayama & Meditation  
Frühstück; Relax & Restore, Wandern, SpaTime  
16:30 – 18:30 h Yogapraxis  
Abendessen

### Mittwoch

07:00 – 08:00 h Pranayama & Meditation  
Frühstück; Relax & Restore, Wandern, SpaTime  
Nachmittag zur freien Verfügung

### Abreisetag

07:00 – 08:00 h leichte Yogapraxis & Ausklang  
Frühstück  
Bis 11:00 h Abreise



## UNTERKUNFT

Das Biorefugium **theiner's garten** ist ein Rückzugsort vom Alltag. Wunderbar gelegen im schönen Südtirol zwischen Meran und Bozen. Hier gönnen wir uns eine Auszeit für Körper und Geist!

### Gesundes Wohnen

- Ein sonniger Blick nach Süden und auf die Berge ringsum
- Innovative, ökologische Holzbauweise
- Holzboden aus heimischer Lärche
- Metallfreie Betten und Naturmatratzen
- Bettwäsche und Handtücher aus kontrolliert biologischer Baumwolle
- Natur-Lehmwand, welche die Feuchtigkeit reguliert
- Schutz vor Elektromog durch abgeschirmte Kabel
- W-Lan im Hotelfoyer

### Kulinarik

- Ausschließlich biologische Produkte, saisonal und möglichst regional
- Vegetarische und vegane Speisen sowie Fisch- und Fleischgerichte
- Frische Kräuter aus dem eigenen Garten kommen direkt in die Küche
- Produkte vom eigenen Biohof gleich nebenan

### Entspannung

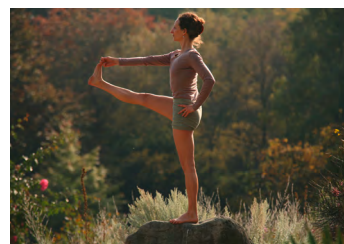
- Über 1000 m² große Wellnesswelt
- Innenpool, 12 Meter lang, und Außenschwimmbad mit einer Länge von 17 Metern
- Dampfbad, finnische Sauna und Biosauna
- Tauchbecken und Kneippanlage
- Hauseigene, zertifizierte Biokosmetik

Die Yogaeinheiten finden im schönen Bewegungsraum auf dem Dach mit Blick auf die Bergwelt statt.



Andreas Hofer Straße 1  
I-39010 Gargazon bei Meran  
Tel. +39 0473 490 880

[info@theinersgarten.it](mailto:info@theinersgarten.it)  
[www.theinersgarten.it](http://www.theinersgarten.it)



## Konditionen:

**Termin: 31.10. - 07.11.26**

**Im Doppelzimmer 7=6 Week Special\*: € 1272**

€ 212 pro Person und Nacht im Superior Pergola Zimmer  
inkl. 3/4 Verwöhpension

**plus Yoga € 450 / Earlybird € 400**

**Gesamt: € 1722 / Earlybird € 1672**

**DZ zur Einzelnutzung 7=6 Week Special: € 1590**

€ 265 pro Person und Nacht im Superior Pergola Zimmer  
inkl. 3/4 Verwöhpension

**plus Yoga € 450 / Earlybird € 400**

**Gesamt: € 2040 / Earlybird € 1990**

\*Preis gilt auch für mitreisende PartnerIn, die/der nicht am Seminar teilnimmt.

### Extras:

30 Euro Spa Gutschein für alle TeilnehmerInnen  
Willkommensaperitivo bei Ankunft Vitalisierende Detox Küche  
auf Wunsch inklusive

### Anmeldung Unterkunft:

Reservierung und Bezahlung für Unterkunft und Verpflegung erfolgt **direkt beim Hotel**.

Es gelten die vom Hotel bei der Buchung genannten Anzahlungs- und Stornierungsbedingungen.\*\*

### Anmeldung Yogaretreat:

Anmeldung und Bezahlung für das Yogaretreat erfolgt direkt beim YOGAHOF über [info@yogahof-essen.de](mailto:info@yogahof-essen.de).

Anzahlung Yoga: 50% bei Anmeldung

Gesamtbetrag: bis 30.08.26

Rücktritt bis 30.08.26: 50% Seminargebühr werden einbehalten; danach wird die gesamte Teilnahmegebühr Yoga berechnet.\*\*

**\*\*Wir empfehlen den Abschluss einer Reise- bzw. Seminar-Rücktrittsversicherung!**