

„YOGA Retreat

„Pause vom Funktionieren – Yoga & Erholung im goldenen Spessart“

30.10.-01.11.26

Panorama Hotel in Heimbuchenthal

Geplanter Ablauf*

Tag 1

Ab 15:00 Uhr Anreise im Hotel

17:00 -18:30 Uhr Begrüßung und Yoga

Ab 19:00 Uhr Gemeinsames Abendessen

Tag 2

07:30 – 08:00 Uhr Meditation und Impulse für den Tag

08:00 – 09:15 Uhr Yoga kraftvoll und sanft

Ab 09:30 Uhr gemeinsames Frühstück

11:45 – 13.00 Uhr Yoga tief entspannend

Ab 13:00 Uhr **Durchatmen und Entspannen:** im SPAnorama Wellens-Bereich

Optional kannst du eine intuitive Massage, Yoga Personal Training oder ein 1:1 körperorientiertes Coaching bei mir buchen (gesonderte Zahlung).

17:00 – 18:15 Uhr Yoga kraftvoll und sanft

Ab 19:00 Uhr Gemeinsames Abendessen

Tag 3

08:00 – 08:15 Uhr Meditation und Impulse für den Tag

08:15 – 09:30 Uhr Yoga kraftvoll und sanft

Ab 09:30 Uhr gemeinsames Frühstück

11:45 – 13.00 Uhr Yoga tief entspannend

Ab 13:00 Uhr Gemeinsamer Beschluss

„Ein sicherer Raum, um dich wieder zu spüren.“

Neben deinen alltäglichen Sachen benötigst du bequeme Kleidung bzw. Sport / Yogabekleidung sowie warme Strümpfe. Bitte bring deine Matte, Decke, Blöcke, Gurt und gerne auch ein Sitzkissen/ Bolster mit.

Egal ob du gegenwärtig Yogaanfänger, Fortgeschrittener Yogi oder sogar ein Profi bist, hier findest du dich in deiner Yogapraxis wieder.

Entspannen und Erleben können. Den Alltag für eine Weile hinter sich lassen und aus dem Füllhorn der wundervollen Dinge in einem der schönsten Hotels im Spessart schöpfen. Nicht daheim und doch zu Hause im familiär geführten Hotel, weit ab der Straße im Herzen des Hochwaldes, umrahmt von mächtigen Spessart-Eichen.

RETREATGEBÜHR

Yogaretreat von Freitag bis Sonntag mit insgesamt fünf Yogaeinheiten und zwei Meditation kostet im **Early Bird** Tarif 299 € pro Person bei Buchung bis einschließlich 31.08.2026. Ab dem 01.09.2026 beträgt der Preis 329 € pro Person.

Die Teilnahme am Retreat ist nur möglich in Verbindung mit einer gleichzeitigen Unterbringung im „PANORAMA“ Hotel, siehe Punkt Unterkunft.

Optional sind intuitiv Massagen / 1:1 körperorientiertes Coaching gegen gesonderte Zahlung bei Sabrina buchbar!

UNTERKUNFT & VERPFLEGUNG

Einzelzimmer mit 2-Tage-Arrangement pro Person bitte direkt beim Hotel anfragen und buchen. Der Preis beträgt 274,00 €. Die Zimmer sind dort für den Retreat reserviert. Bitte schreibe eine E-Mail an das Hotel, oder ruf direkt dort an.

PANORAMA Hotel in Heimbuchenthal, Am Eichenberg 1; 63872 Heimbuchenthal
Tel. 06092-6070 Fax: 06092-6802 / www.panoramahotel.de / info@panoramahotel.de

Check In ab 15:00 Uhr am Anreisetag

Check Out bis 10:30 Uhr am Abreisetag

2-Tage-Arrangement

2 x Übernachtung im Einzelzimmer (gemischt aus allen Kategorien) inkl. Frühstück vom reichhaltigen Buffet mit regionalen Produkten

2 x Abendessen 3-Gang-Menü mit Auswahl im Hauptgang

Softgetränke während dem Seminar im Yogaraum

Flauschige Saunatücher, Bademäntel und Frotteeslipper auf dem Zimmer;

kostenlose Wellnessnutzung; kostenlose Parkplatznutzung

ANMELDUNG:

„YOGA Retreat

„Pause vom Funktionieren – Yoga & Erholung im goldenen Spessart“

Teilnehmer

Name: _____
Straße / Nr.: _____
PLZ/Ort: _____
Geburtsdatum: _____
Telefon: _____
Mail: _____

Buchung zum folgenden Retreat

Termin: Freitag 30.10. – Sonntag, 01.11.2026
Dauer: 3 Tage
Ort: PANORAMA Hotel, Am Eichenberg 1, 63872 Heimbuchenthal
Teilnehmer: Mind. 6 – Max 12 Personen
Preise: 299,- € Early Bird bis einschließlich 31.08.2026 pro Person
329,- € ab Buchung ab dem 01.09.2026 pro Person

Bankverbindung

Die Anmeldung zum Retreat wird mit der Zahlung verbindlich, entweder durch eine Anzahlung von 100 € oder durch die direkte Bezahlung des kompletten Retreatbetrags (299 €/329 € je nach Zeitraum). Der verbleibende Restbetrag beträgt im Early-Bird-Zeitraum 199 € (bis 31.08.2026) bzw. 229 € (ab 01.09.2026) und ist bis spätestens 25.09.2026 auf das angegebene Konto zu überweisen.

SABRINA BAUER IBAN: DE61 7955 0000 0011 765500
Verwendungszweck: „Yoga Retreat“

Rücktritt

Bei Reiserücktritt bis zum 30. Tag vor Reiseantritt sind 30%, ab dem 29. bis zum 15 Tag vor Reiseantritt ist 40%, ab dem 14. bis zum 07. Tag vor Reiseantritt ist 50%, ab dem 7. Tag vor Reiseantritt sowie bei Nichtantritt (nowshow) ist 100% des Reisepreises zu entrichten. Die Anzahlung von 100,- € behält die Organisation als Unkostenpauschale ein und wird bei Reiserücktritt nicht erstattet. Zur eigenen Absicherung wird eine private Rücktrittsversicherung empfohlen.

Datum: _____ Unterschrift: _____