

Yoga Retreat im Ferienhaus Bergfrieden

Retreat bedeutet Rückzug – tanke an diesem Kraftort vollkommen auf!

Gönne Dir ein Wochenende Auszeit auf 1100 m Höhe im wunderschönen Vorarlberg (Laterns). Inmitten schönster Natur mit Blick auf beeindruckende Gipfel.

Das einzigartige und exklusiven Ferienhaus Bergfrieden ist das perfekte Domizil für Erholung in den Bergen.

<https://www.bergfrieden-laterns.com/>



Genieße die Stille in Meditation, verwöhne Dich mit wohltuendem Yoga, belebe die Seele bei gemütlichen Wanderungen und lass Dich bei einer Herz öffnenden Kakao Zeremonie verzaubern.

Das Haus verfügt über einen Saunabereich mit Kneippbecken im Außenbereich sowie eine überdachten, beheizten Lounge, welche zum Verweilen zwischen den Saunagängen einlädt.

Für feinsten Gaumenschmaus sorgt Selina. Die talentierte Ayurveda-Köchin wird uns das ganze Wochenende mit ausschließlich biologisch, vegetarisch, ayurvedischen Gerichten verwöhnen.

Vegane Küche, sowie Unverträglichkeiten sind natürlich möglich.

<https://selinafoodart.de/>

Da wir Ruhe fernab vom Massentourismus genießen wollen, sind wir unter uns, das Haus Bergfrieden wird nur von uns als Gäste besucht.

Datum

Freitag, 8. Mai bis Sonntag, 10. Mai 2026

Leistungen

- Täglich wohltuende Yoga Einheit mit Meditation & Pranayama
- **Vollverpflegung** feinste ayurvedische Küche Frühstück, Mittagsjause, Abendessen, auch der Kaffee zwischendurch
- Kakao Zeremonie

Inklusive

- Das Ferienhaus verfügt über **Sauna & Sanarium** sowie Infrarotkabine, **Ruhebereich** sowie großzügige Terrassen und Rückzugsmöglichkeiten.
- **Zeit** für eigene Unternehmungen, wie Wandern und Spazieren in der schönen Natur, Saunieren. Lese ein Buch, führe gute Gespräche mit lieben Menschen oder lehne dich einfach zurück und genieße das nichts tun.

Programm

Freitag

bei gutem Wetter

11 Uhr Ankunft und Begrüßung vor dem Ferienhaus Bergfrieden, auf zur gemeinsamen Wanderung ca. 2h mit Pause zur Brotzeit am „Gipfel“

bei jedem Wetter

14 Uhr Ankunft und Begrüßung in Laterns im Ferienhaus Bergfrieden

15 Uhr Gaumenschmaus zur Stärkung

17 Uhr Yoga Einheit

19 Uhr Feines gemeinsames Abendessen, mit anschließendem Ausklingen am Lagerfeuer oder in der Sauna, je nachdem was dir beliebt.

Samstag

8 Uhr Yoga Einheit

10 Uhr Ausgiebiges, ayurvedisches Frühstück

Freizeit für Wanderungen, Saunabesuche, ein gutes Buch im Liegestuhl, angenehme Gespräche oder einfach nichts tun.

15 Uhr Gaumenschmaus zur Stärkung

17 Uhr Kakao-Zeremonie

19 Uhr Feines gemeinsames Abendessen, mit anschließendem Ausklingen am Lagerfeuer oder in der Sauna, je nachdem was dir beliebt.

Sonntag

8 Uhr Yoga Einheit

10 Uhr Ausgiebiges, ayurvedisches Frühstück

13 Uhr Verabschiedung und Abreise

oder du gehst selbstständig los in die schöne Natur.

Zeiten können abweichen, wir genießen das Wochenende so wie es am stimmigsten für uns als Gruppe ist.

Gut zu Wissen

- Unser Yoga-Raum, ist etwa 5 Gehminuten vom Ferienhaus Bergfrieden entfernt. Für das Yoga empfehle ich Kleidung für warme und kalte Temperaturen (Schwäbisch „Zwiebel-Look“).
- Yoga Hilfsmittel wie Gurte und Blöcke, sowie Bolster für die Meditation sind vor Ort.
- Unterrichtet wird im Hatha-, Yin und Restorativ Yoga Stil.

Bitte informiere mich bei der Anmeldung über körperliche Einschränkungen, um optimal auf dich im Yoga eingehen zu können.

- Das Ferienhaus bietet kleine, feine Doppelzimmer mit gemeinsamen Badezimmer auf den entsprechenden Etagen. Ein sehr kleines Einzelzimmer und eine großzügige Schlafsuite.

Die Doppelzimmer werden mit einer weiteren Person geteilt.

Ein Doppelzimmer alleine buchen, gegen Aufpreis ist ebenfalls möglich. Kontaktiere mich hierzu.

In der großzügigen Schlafsuite befinden sich 6 große Doppelbetten, diese kann ab einer Gruppe von 3 Personen gebucht werden. So seid ihr unter euch.

- Bettwäsche und Handtücher sind vor Ort. Ebenfalls ein Föhn pro Badezimmer.
- Bademantel kann vor Ort gegen eine Gebühr geliehen werden, bitte vorab bei mir anmelden. (9 €)
- Bitte informiere mich bei der Anmeldung über Lebensmittelunverträglichkeiten und Allergien.

Packliste:

Yogamatte, 2 Wolldecken, dicke Socken, Yoga, - und Outdoor - Kleidung, für das Lagerfeuer empfiehlt sich nicht die neueste Jacke, festes Schuhwerk, Flip-Flop, Bademantel, verschließbare Trinkflasche, Hausschuhe, bei Bedarf Rucksack für die Wanderung und Brotzeit für die Wanderung am Freitagmittag.

Passend zur Witterung: Sonnenbrille, Sonnencreme und/oder Regenschirm einpacken.

Kosten

Bett im Doppelzimmer	570€
sehr kleines Einzelzimmer nur 1x im Haus	570€
Bett in der Mehrbetten-Suite	530€

Anmeldung

Melde dich verbindlich an. Per E-Mail, an silvia@yoga-raja.de .

Sobald du dich angemeldet hast, erhältst du eine Bestätigung inkl. Rechnung. Bitte überweise den Betrag im genannten Zeitraum.

Mit der Überweisung ist deine Anmeldung erst komplett und du bestätigst somit automatisch auch die AGB's.

Gerne teile mir bei deiner Anmeldung deine Handynummer mit. Etwa 1-2 Wochen vor dem Retreat erstelle ich eine WhatsApp-Gruppe um das Bilden von Fahrgemeinschaften zu ermöglichen und weitere Infos zu teilen.

Ich freuen mich sehr darauf, dich durch ein wohltuendes Wochenende zu führen.

Namasté Silvia