

27. 03. - 30. 03. 2025

HAPPINESS INSIDE

Das Yoga-Retreat für
Balance & Lebensfreude

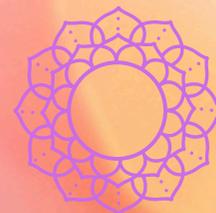
“Glück ist erfahrbar. Innere
Ruhe bedeutet Glück.”



YOGANESHA



Yoga, Entspannung & Schönes

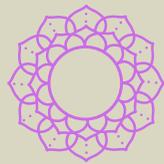


HAPPINESS INSIDE

Diese Auszeit bietet Dir in erster
Linie Begegnung, mit dem
wichtigsten Menschen
in Deinem Leben - DIR selbst.

Jede Menge Yoga
Denkanstöße
Körperwahrnehmung
Zeit zur Selbstreflexion
... und **pure Lebensfreude!**

Begleite uns ins
wunderschöne Südtirol
an einen Kraftort der
besonderen Art ...

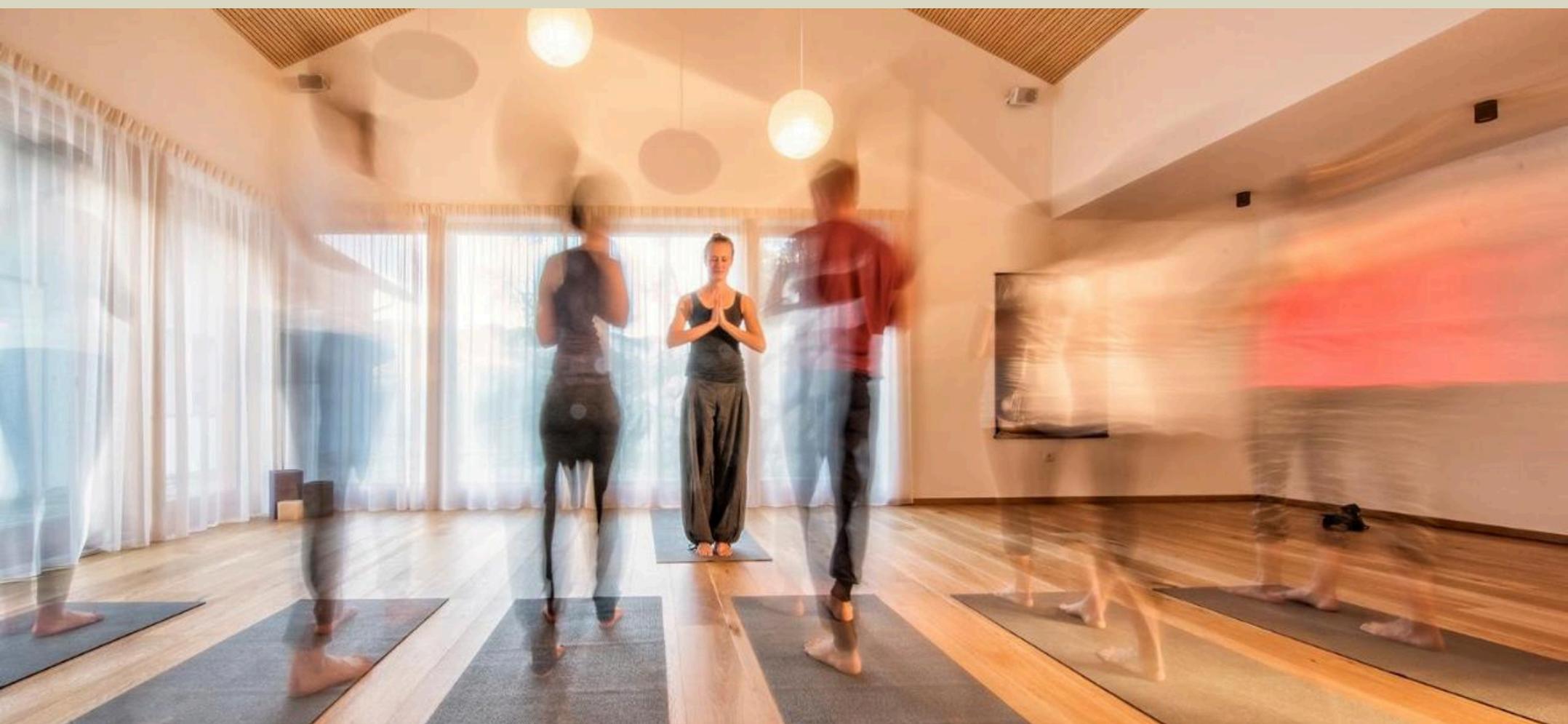


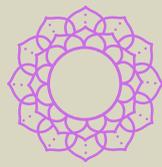
HAPPINESS INSIDE

27.-30.03.2025

Wie wäre es, einen inneren Zustand von Entspannung, Wohlbefinden und Ausgeglichenheit in dir zu kreieren? Deine Batterien wieder voll und ganz aufzuladen? Dir wieder mehr Zeit für dich zu nehmen. HAPPINESS INSIDE!!

Begib dich auf eine Reise zu dir Selbst und den kleinen Momenten, die eigentlich ziemlich großartig sind. An diesem Wochenende hast du die Möglichkeit dich noch bewusster mit deiner Umgebung, deinen Sinnen und deiner Wahrnehmung zu verbinden. Richte Deinen Blick wieder auf das **HIER & JETZT** aus und erlebe Freude nicht nur als Emotion oder Reaktion, sondern kultiviere sie als einen inneren Zustand.



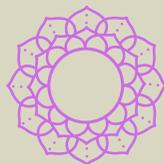


DIE LOCATION

Der Saalerwirt bei Bruneck Rückzugsort & Wohlfühlrefugium

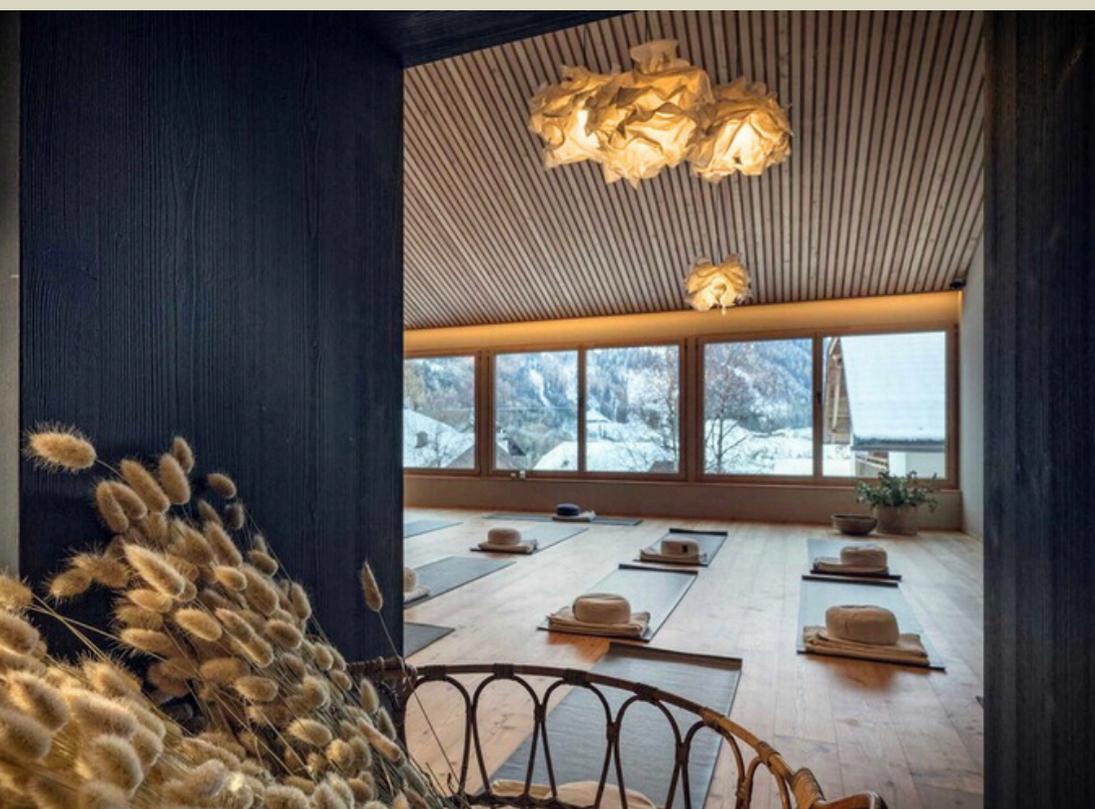
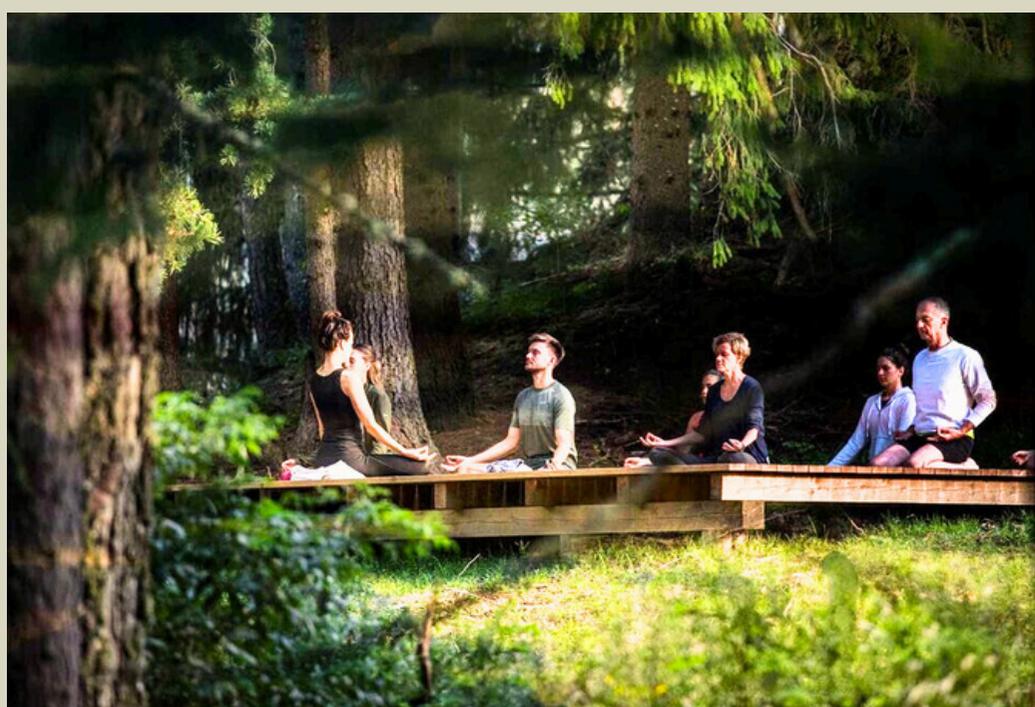
Romantisch liegt er da, der Saalerwirt beim Wallfahrtskirchlein Maria Saalen, auf 978m bei St. Lorenzen am Kronplatz. Was für ein magischer Ort... **Der Saalerwirt gehört zu den ältesten Gasthäusern Südtirols.** Rund um das historische Gasthaus aus dem 16. Jahrhundert ist ein Natur- und Yogahotel entstanden, das erstklassige Wellness mit Genuss und Authentizität verbindet. Wundervoll gelegen im Pustertal und familiengeführt in 5. Generation.

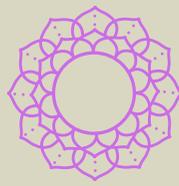




DER SAALERWIRT

IMPRESSIONEN





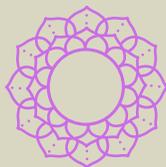
GENUSSMOMENTE

INSPIRATION AUS DER NATUR

Im Saalerwirt wird neu interpretierte hochwertige Landhausküche großgeschrieben. Man schmeckt die tiefe Naturverbundenheit der Gastgeber. Mit Leidenschaft widmet sich Familie Tauber dem Credo **“Vom Einfachen nur das Beste”**.

Der Tag startet mit einem reichhaltigen Frühstück mit einheimischen, teilweise selbst angebauten Produkten und selbst gebackenem Brot. Am Abend erwartet Euch ein mehrgängiges Menü in der alten Zirbenstube oder im lichtdurchfluteten Wintergarten.



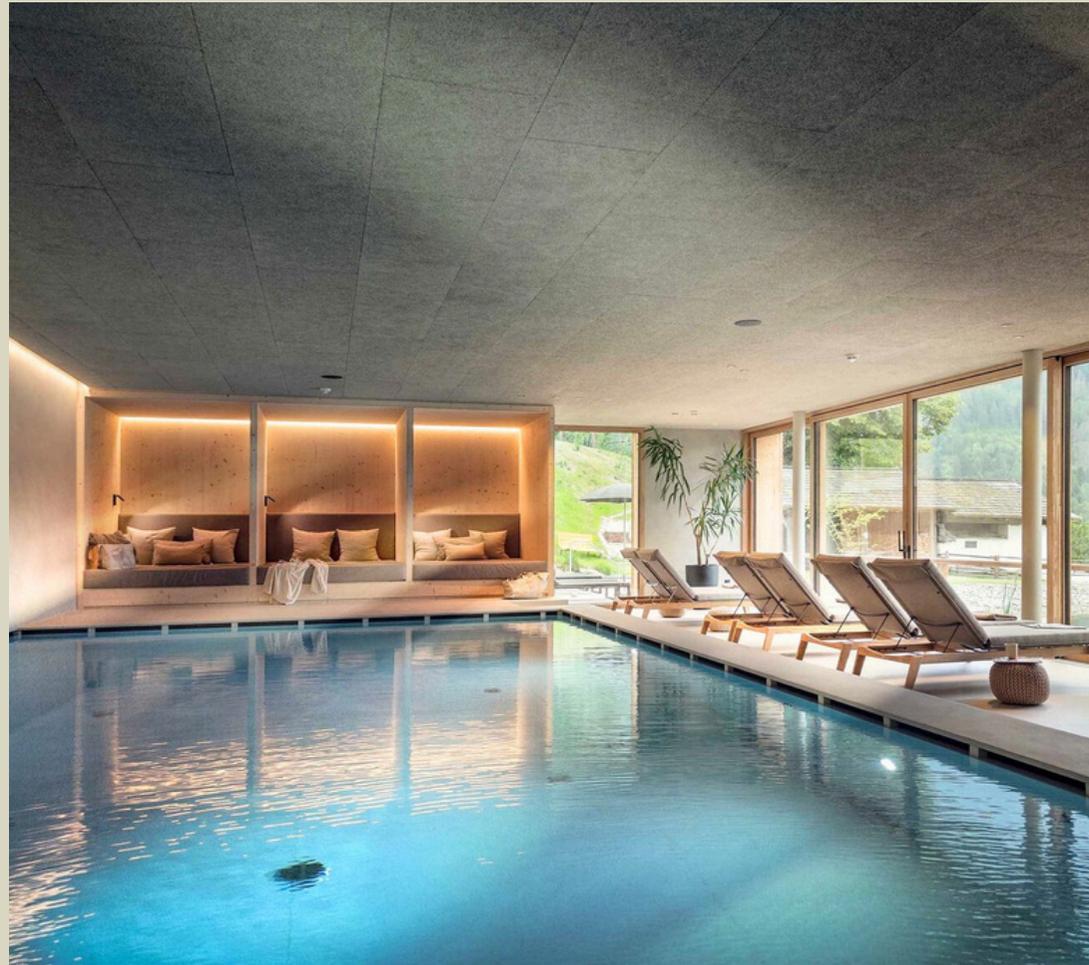
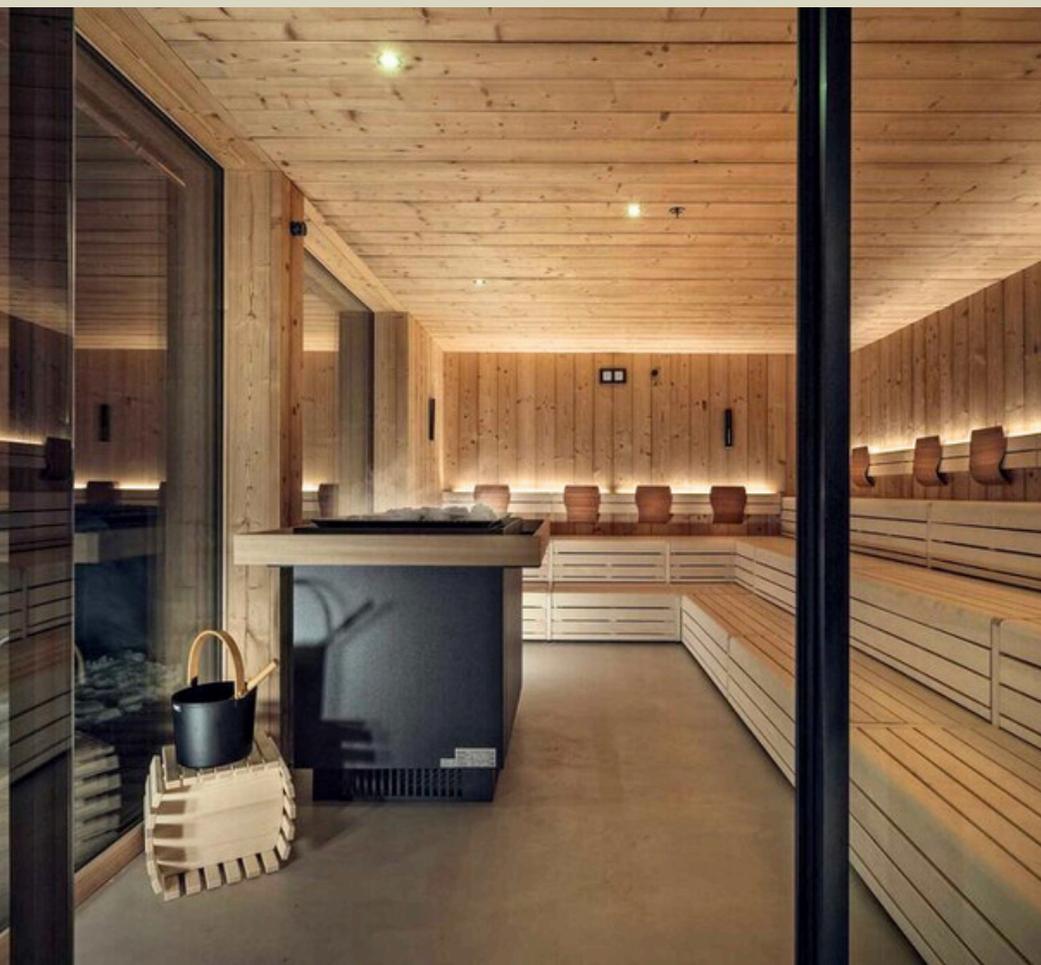


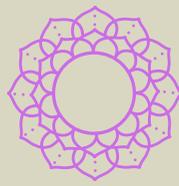
WELLNESS & SPA

ZEIT, RUHE & NEUE ENERGIE

Nach unseren Yogaeinheiten erwartet Euch das neu gestaltete **Badehaus am Seerosenteich** mit vielen Annehmlichkeiten

- verschiedene Saunen (Dampfbad, Kräutersauna, finnische Fichtensauna)
- beheizter Indoor-Pool mit Blick auf Seerosen
- Bio-Schwimmteich mit Badesteg und Liegewiese
- Outdoor-Kneippbereich & Barfussweg
- Panorama-Ruheräume mit Relax-Kojen
- entspannende Spa-Anwendungen mit Produkten von Team Dr. Joseph, Bruneck





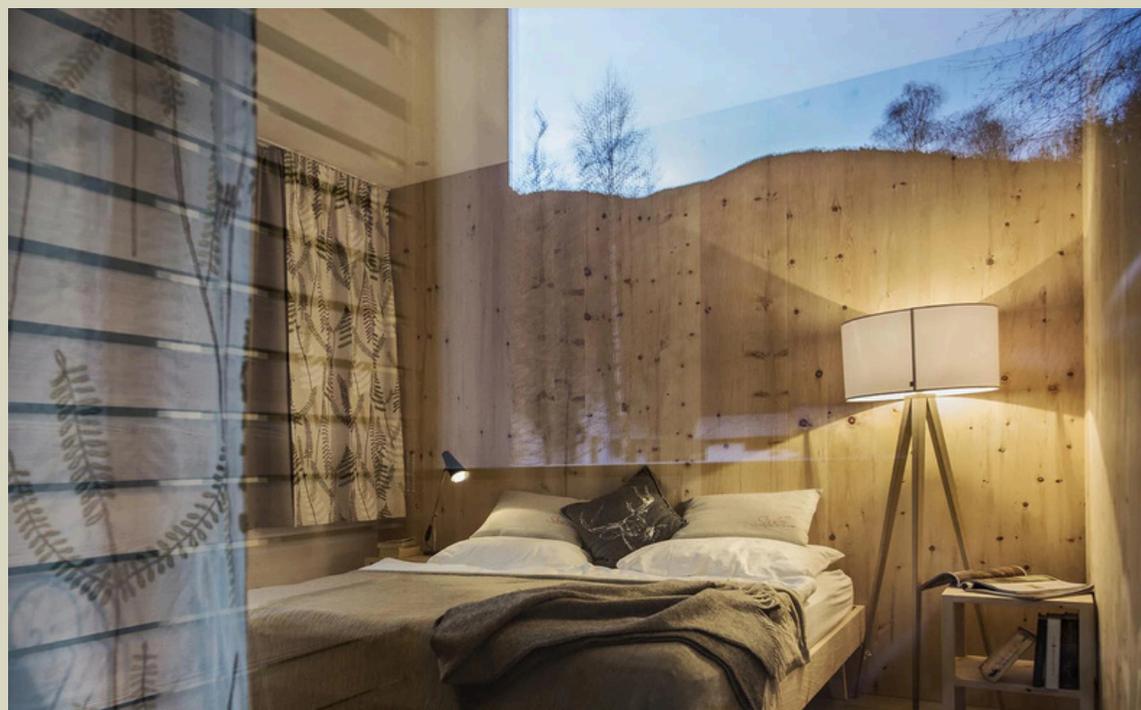
DIE ZIMMER

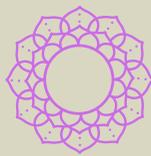
UNTERSCHLUPF MIT AUSSICHT

Moderne Gastlichkeit trifft Tradition

Im ersten Natur- und Yogahotel Südtirols erwarten Euch stilvolle **Classic - und Landhauszimmer**.

Die Verbundenheit zur Natur zeigt sich durch die Holzböden und die handgearbeiteten Schreinermöbel. Der weitläufige Bergblick macht die Erholung perfekt.





DIE LEHRERINNEN

EIN EINGESPIELTES TEAM

Tauche mit uns ein in ein langes Wochenende voller Yoga Deep Dive, Atmen, Wellnessen, Bergluft, Seele baumeln lassen und zur Ruhe kommen.

Wir freuen uns auf **DICH!**



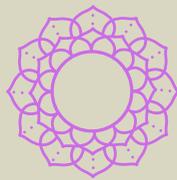
Gina Siferlinger

Vinyasa Yoga
Yin Yoga
Yoga Therapie
www.yoganesha.net



Steffi Fries

Hatha Yoga
Entspannungs-Pädagogik
Yoga Therapie
www.shanti-yoga-entspannung.de



DAS PROGRAMM

FREUE DICH AUF

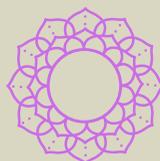
- Kräftigende & vitalisierende sowie sanfte & regenerative Yoga-Einheiten
- Wohltuende, regulierende Atemübungen
- Achtsamkeitspraktiken
- Geführte & stille Meditationen
- Schütteln, Tanzen, Lachen
- Bewusstes Naturerleben
- Zeit für Rückzug
- Austausch mit Gleichgesinnten
- Zwei erfahrene Yogalehrerinnen



DAS HOTEL-PACKAGE

27.-30.03.2025

First come,
first
serve!



Du kannst aus 3 Zimmertypen auswählen:

Classic, Landhaus oder Suite.

Alle Zimmer haben Holzfußboden, Sat-TV, Telefon, Safe, W-LAN, Yogamatte, Föhn. Je nach Zimmertyp gibt es Terrasse oder Balkon.

Classic / Doppelzimmer inkl. Halbpension: 125€

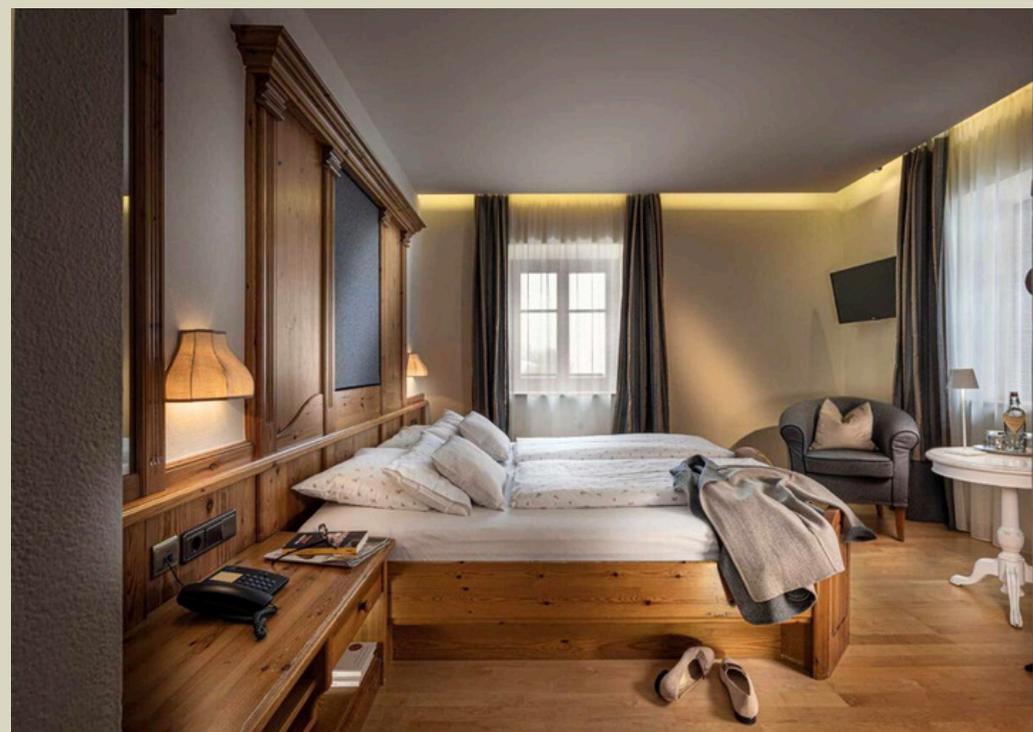
Landhaus / Doppelzimmer inkl. Halbpension: 135€

Suite / Doppelzimmer inkl. Halbpension 170€

Alle Preise pro Person & Nacht inkl. Halbpension.

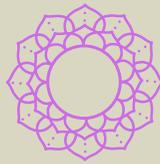
Selbstverständlich gibt es alle Zimmer auch als Einzelzimmer (+40€ pro Nacht, Suite +80€ pro Nacht).

Bitte buche Dein Wunsch-Zimmer direkt beim Saalerwirt



DAS YOGA-PACKAGE

27.-30.03.2025

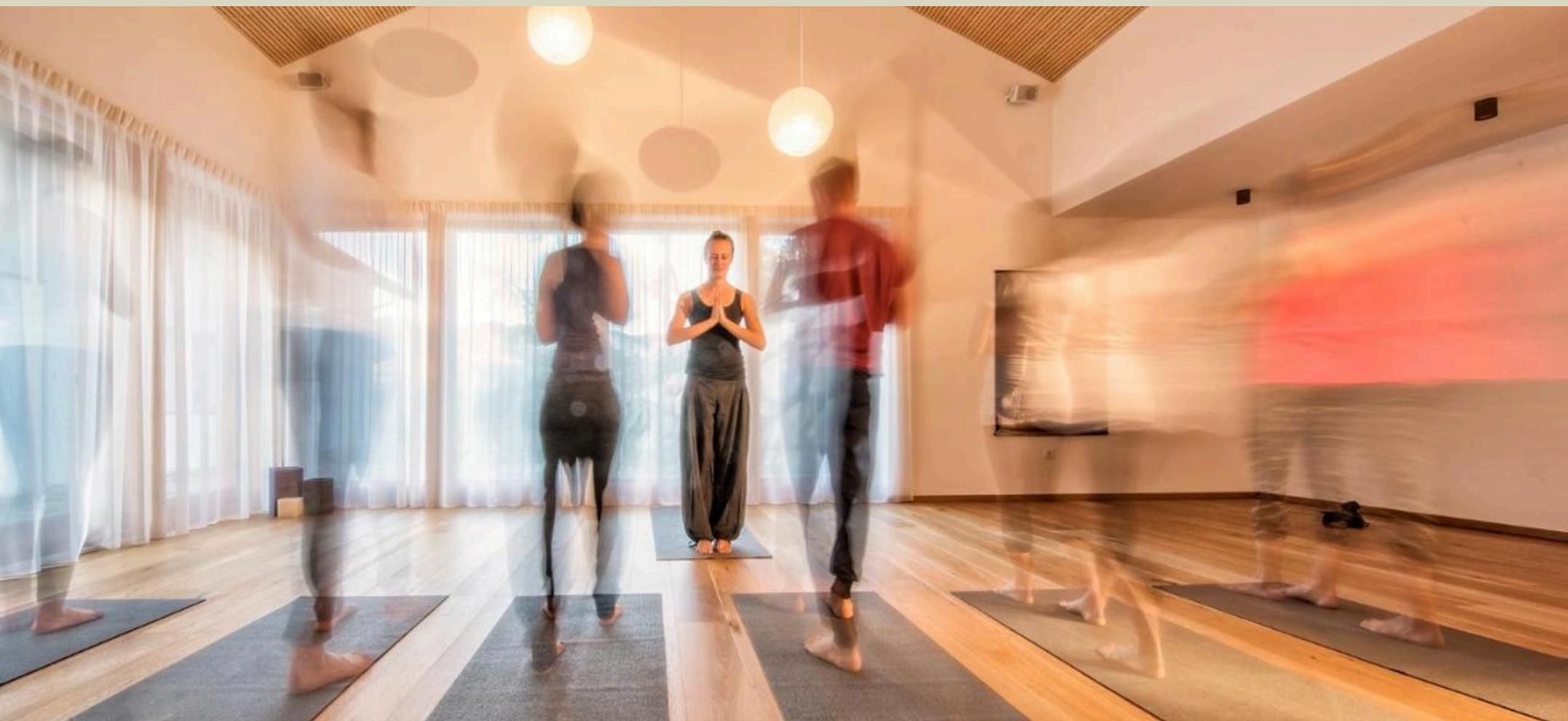


Zwei Yoga-Lehrerinnen
Täglich 2 Yoga-Einheiten - Yogamatte inklusive
Meditation & Atemübungen
Yoga-Equipment für Deinen Aufenthalt
lichtdurchfluteter Yogaraum
Yogaplattform im Wald

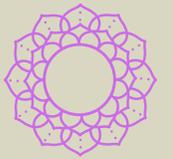
EARLY BIRD
bis 20.01.25
390,00€

REGULÄR
ab 21.01.25
432,00€

Das Retreat findet ab 8 Teilnehmer/innen statt.



SEI DABEI !



Um beim Retreat vom 27.-30.03.2025 dabei zu sein, schreib uns einfach eine kurze email. Nach Deiner Anmeldung bekommst Du alle Infos, um Dein Wunschzimmer direkt beim Saalerwirt zu buchen.

Gina Siferlinger

namaste@yoganesha.net

0172 - 31 74 289

www.yoganesha.net

Steffi Fries

hallo@shanti-yoga-entspannung.de

0171 - 29 60 568

www.shanti-yoga-entspannung.de

Weitere Infos findest Du auf unseren Instagram-Accounts

@shanti.yoga.entspannung

@ginas_wayoflife