

22.03. - 25.03. 2026

“COMING HOME”

YOGA & INNERE
ACHTSAMKEIT



Eine Yoga-Reise
zu Dir selbst ...



YOGANESHA

22.03. - 25.03. 2026

“COMING HOME”

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

COMING HOME ist ein Retreat für alle, die sich
Bewegung, Stärkung und Innehalten wünschen, die
bereit sind, sich selbst zu begegnen ... Neues zu
entdecken und sich zu überraschen.

**Begleite mich ins
wunderschöne Südtirol
an einen Kraftort der
besonderen Art.**



YOGANESHA



“COMING HOME”

Das Retreat

Die Haltung der inneren Achtsamkeit ist Basis für diese Reise zu Dir selbst. Sie ist das verbindende Element zwischen Yoga, Atemarbeit und Meditation. Innere Achtsamkeit beruht auf **Absichtslosigkeit, Akzeptanz, Präsenz und Neugier.**

Ganz mit Dir selbst zu sein, den Blick nach innen zu richten und mit dem, was Dir dort begegnet, freundlich, annehmend und interessiert zu SEIN ... ganz egal, was sich zeigt.

In diesem Retreat werden wir durch achtsames Praktizieren grobe und feine Körperempfindungen beobachten und damit die Wahrnehmung für unseren Körper stärken.





DIE LOCATION

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 die Familie Tauber dem Credo **“Vom Einfachen nur das Beste”**.

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



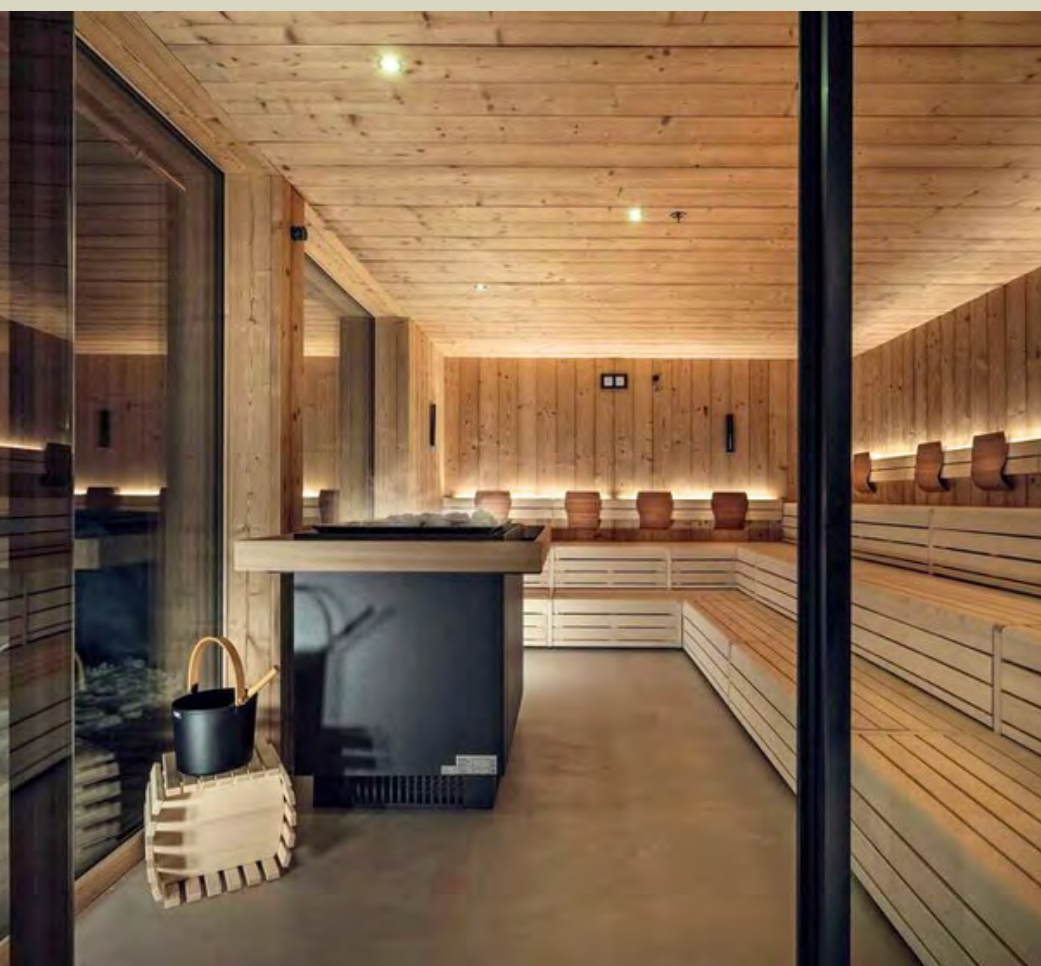


WELLNESS & SPA

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





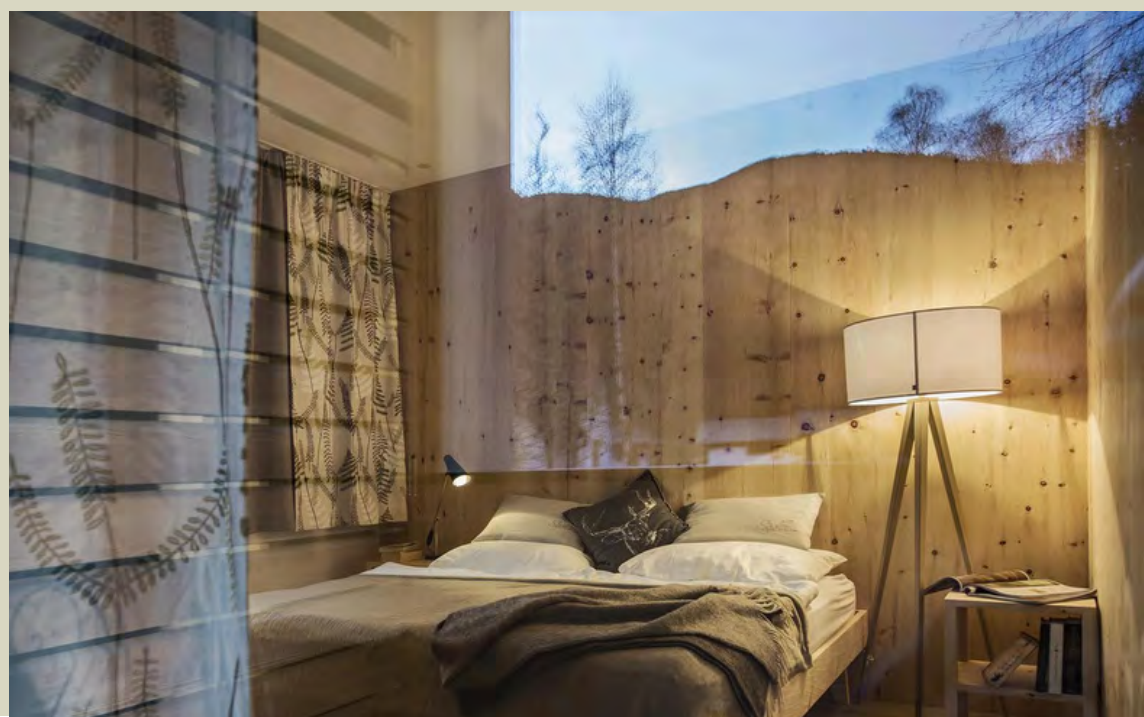
DIE ZIMMER

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 Schreinerermöbel. Der weitläufige Bergblick macht die Erholung perfekt.





GINA SIFERLINGER

VINYASA YOGA / YIN YOGA / YOGATHERAPIE

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



YOGANESHA

www.yoganesha.net



DAS PROGRAMM

FREU DICH AUF ...

- Kräftigende sowie sanfte & regenerative Yogaeinheiten
- Wohltuende, regulierende Atemübungen
- Achtsamkeitspraktiken & Embodiment
- Geführte & stille Meditationen
- Schütteln, Tanzen, Lachen
- Bewusstes Naturerleben
- Zeit für Rückzug
- Austausch mit Gleichgesinnten





DAS HOTEL-PACKAGE

22.-25.03.2026

**First come,
first
serve!**

Du kannst aus 2 Zimmertypen wählen:

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

Classic / Doppelzimmer: 110 €

Landhaus / Doppelzimmer: 120 €

Alle Preise pro Person & Nacht inkl. Halbpension.

Alle Zimmer gibt es auch als Einzelzimmer (+40€ pro Nacht)

Bitte buche Dein Wunschzimmer direkt beim Saalerwirt





DAS YOGA-PACKAGE

22.-25.03.2026

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

EARLY BIRD
bis 30.11.25
270,00€

REGULÄR
ab 01.12.25
299,00€

Das Retreat findet ab 8 Teilnehmer/innen statt.





SEI DABEI!

22.-25.03.2026

Um beim Retreat dabei zu sein, schreib mir einfach eine kurze email oder melde Dich über meine Website an. Nach Deiner Anmeldung bekommst Du alle Infos, um Dein Wunschzimmer direkt beim Saalerwirt zu buchen.
Ich freu' mich auf Dich!

Gina Siferlinger
namaste@yoganesha.net
0172 - 317 42 89
www.yoganesha.net

Weitere Infos findest Du auf meinem Instagram-Account.

 **@yoganesha_studio**