

**22. - 25. 10. 2026**

# **COZY AUTUMN YOGA-RETREAT**

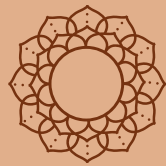
**Ein Auftanken für  
Körper & Herz**

**mit Gina Siferlinger**



**YOGANESHA**





# COZY AUTUMN RETREAT

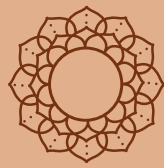
22.-25.10.2026

**“COZY AUTUMN”** ist eine Einladung, Dir selbst gut zu tun. Dieses Wochenende bringt Verbindung & Herzenswärme mit innerer Ausrichtung zusammen. Du findest Halt im Körper, und viel Raum, um nach innen zu lauschen. Achtsame Yogaeinheiten, stille Momente & die stärkende Kraft der Südtiroler Natur lassen Dich zu innerer Ruhe finden. Lass uns gemeinsam den Herbst umarmen und deine Batterien für den Winter aufladen ...

**Es geht nicht um mehr, sondern um weniger. Erlebe Entschleunigung und echte Begegnung. Genau so, wie du bist.**







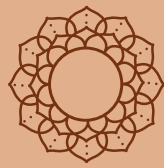
# DAS PUSTERTAL

## TIEF EIN- UND AUSATMEN

Den Blick schweifen lassen über die mächtig thronenden Felsen. Die Kraft des Waldes spüren. Flankiert von den steilen Berghängen der Sextner Dolomiten mit dem markanten Haunold, dem Hausberg, liegt inmitten des Hochpustertals das Dorf Innichen im Land der drei Zinnen.







# DIE LOCATION

## Das Naturhotel Leithof NACHHALTIGES URLAUBEN

### Willkommen in "Europe's Leading Green Hotel"

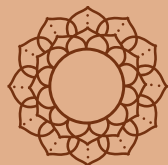
Strom und Wärme werden klimaneutral und eigenständig produziert. Moderner unaufgeregter Luxus trifft ausgesuchte Details. Die naturbelassenen Zutaten für die kreativen Menüs stammen aus dem Hotelgarten und vom eigenen Bauernhof.

Ankommen und wohlfühlen ...



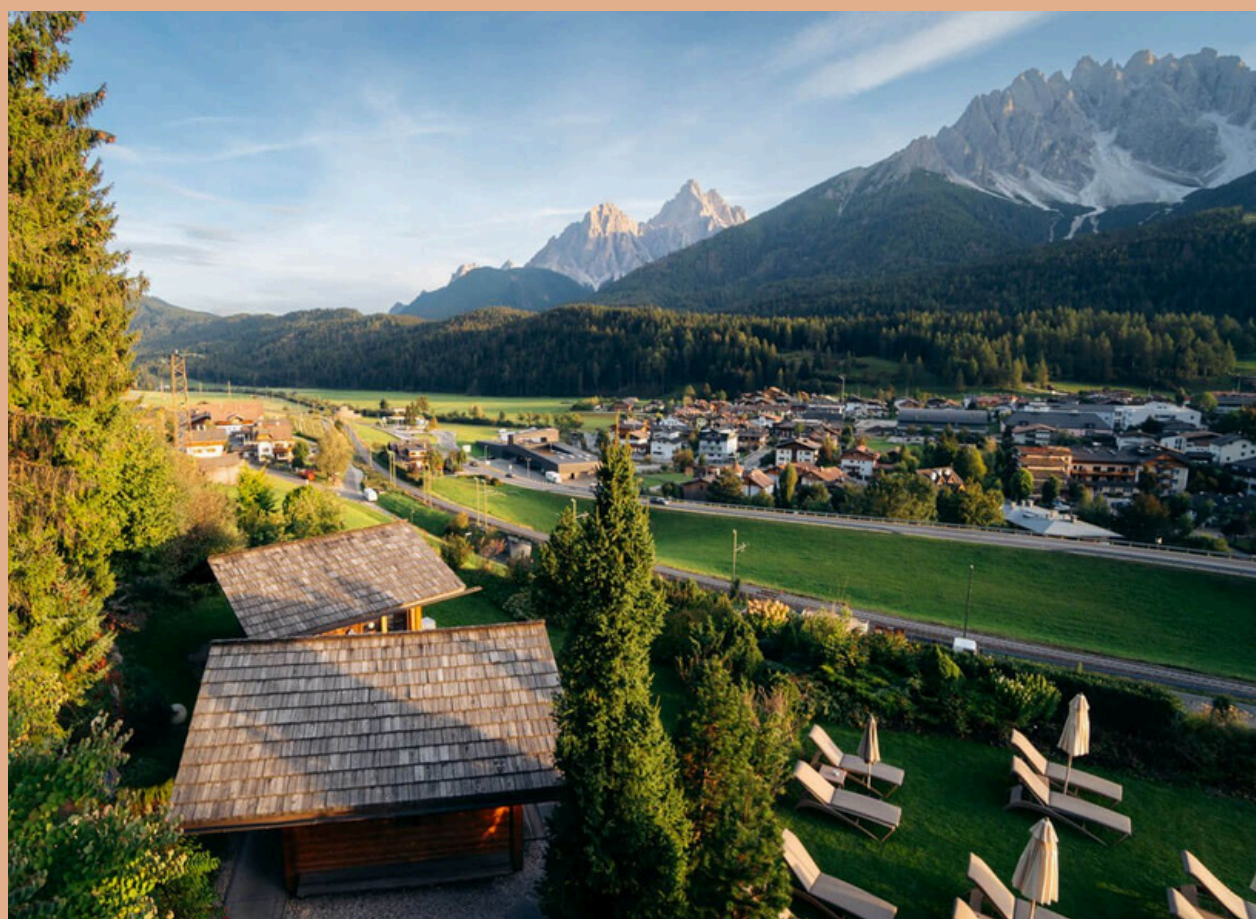
[www.leithof.com](http://www.leithof.com)





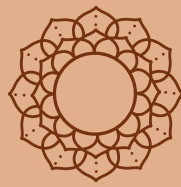
# DAS HOTEL

## IMPRESSIONEN



[www.leithof.com](http://www.leithof.com)





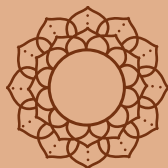
# GENUSSMOMENTE

## INSPIRATION AUS DER NATUR

Im Naturhotel Leitlhof wird gesunde kreative Küche großgeschrieben. Der Tag startet mit einem reichhaltigen Frühstücksbuffet mit einheimischen Produkten. Jeden Nachmittag gibt es einen Vital-Imbiss - die Südtiroler Marende. Am Abend erwartet uns ein feines 5-Gang-Genussmenü, zubereitet aus hochwertigen regionalen Produkten inkl. Gemüse- und Salatbuffet. Aufgetischt wird Regionales sowie feine norditalienische Spezialitäten.





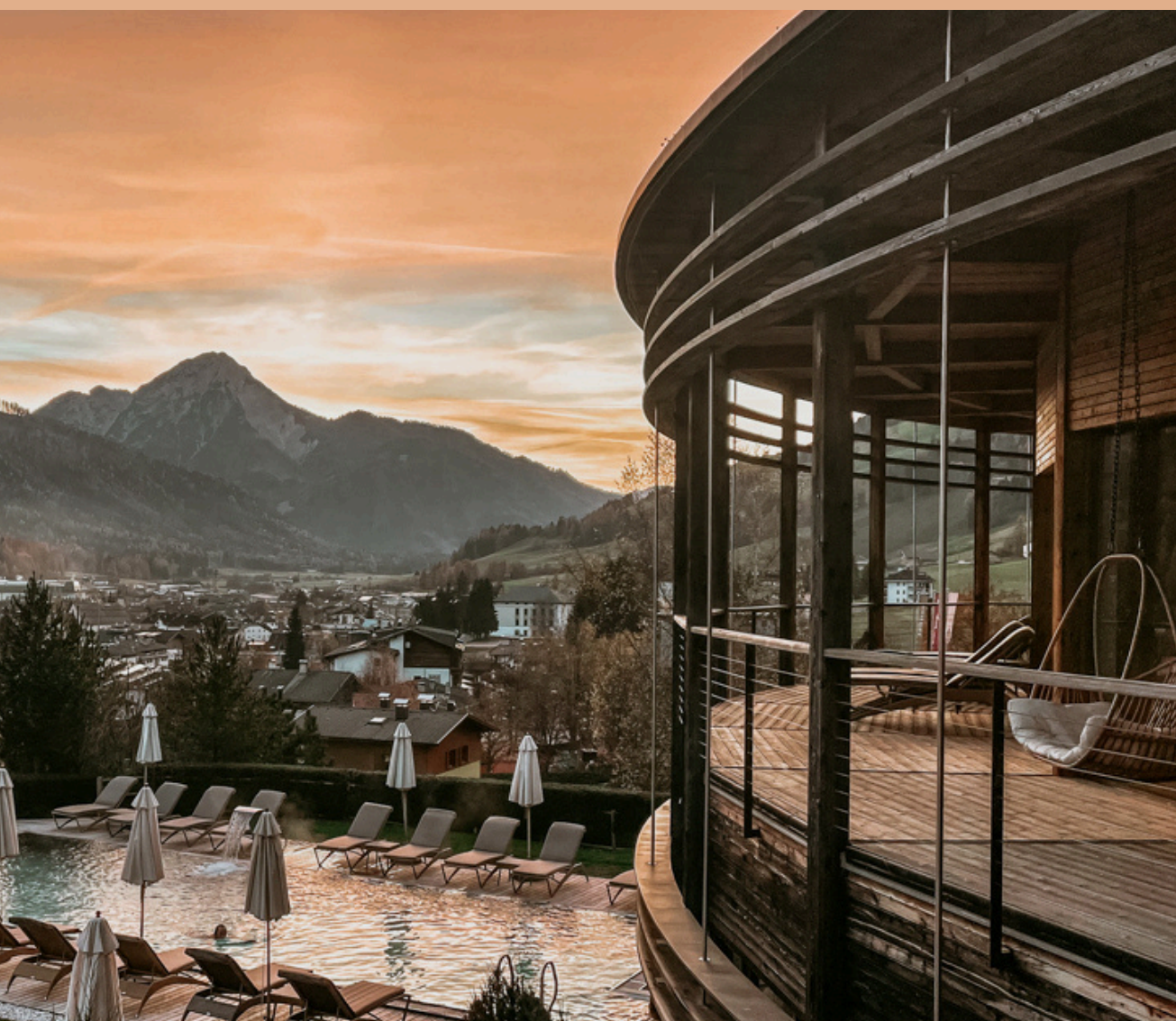


# WELLNESS & SPA

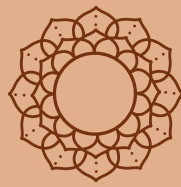
ZEIT, RUHE & NEUE ENERGIE

Nach unseren Yogaeinheiten erwarten Euch im Leitlhof-Spa fünf verschiedene Saunen, ein Dampfbad, vier Pools, ein Fitnessraum und ein Panorama-Ruheraum mit atemberaubender Aussicht und bequemen Wasserbetten.

Exquisite Körperbehandlungen aus der Produktlinie von Dr. Joseph vervollständigen das "Rundum-Wohlfühlpaket".







# DIE ZIMMER

## UNTERSCHLUPF MIT AUSSICHT

**Modern ... reduziert ... behaglich ...**

Die großzügigen und lichtdurchfluteten Zimmer im Naturhotel Leitlhof sind wunderbare Rückzugsorte. Zurückhaltender Luxus trifft Tradition. Warmes duftendes Zirbenholz gibt den Ton an und wird durch weiche Stoffe ergänzt. Der weitläufige Bergblick macht die Erholung perfekt.







# GINA SIFERLINGER

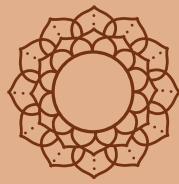
## ÜBER MICH

“Yoga ist die perfekte Gelegenheit, neugierig zu sein,  
wer man ist” (Jason Crandell)

Dieses Zitat begleitet Gina seit vielen Jahren. Als zertifizierte Yogalehrerin unterrichtet sie Vinyasa, Yin Moves und Yogatherapie in München und Umgebung. Mit viel Feingefühl verbindet sie in ihrem Unterricht fließende Bewegungen, Atemübungen und Meditation - mal sanft, mal kraftvoll. Gina lädt Dich ein, im Yoga wieder zu entdecken, was längst in Dir ist: Vertrauen, Ruhe, Kraft & Verbundenheit. Ihre Stunden sind geprägt von Herzlichkeit, Achtsamkeit und liebevoller Klarheit.







# WAS ERWARTET DICH

## KÖRPER, GEIST & ATEM IN BALANCE

- Energie tanken & regenerieren: Täglich 2 Yoga Einheiten - kräftigend sowie sanft
- wohltuende Atemübungen für Balance & innere Ruhe
- Achtsamkeitspraktiken & Embodiment
- geführte & stille Meditationen
- Impulse für Deinen Alltag
- Momente für Dich: Rückzug, Reflexion & Entspannung
- Begegnung mit dir selbst und anderen

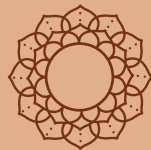
Das Retreat eignet sich für alle, die sich eine Auszeit vom Alltag gönnen wollen. Du solltest Grundkenntnisse in Yoga mitbringen.





# DAS HOTEL-PACKAGE

22.-25.10.2026



## HOTEL

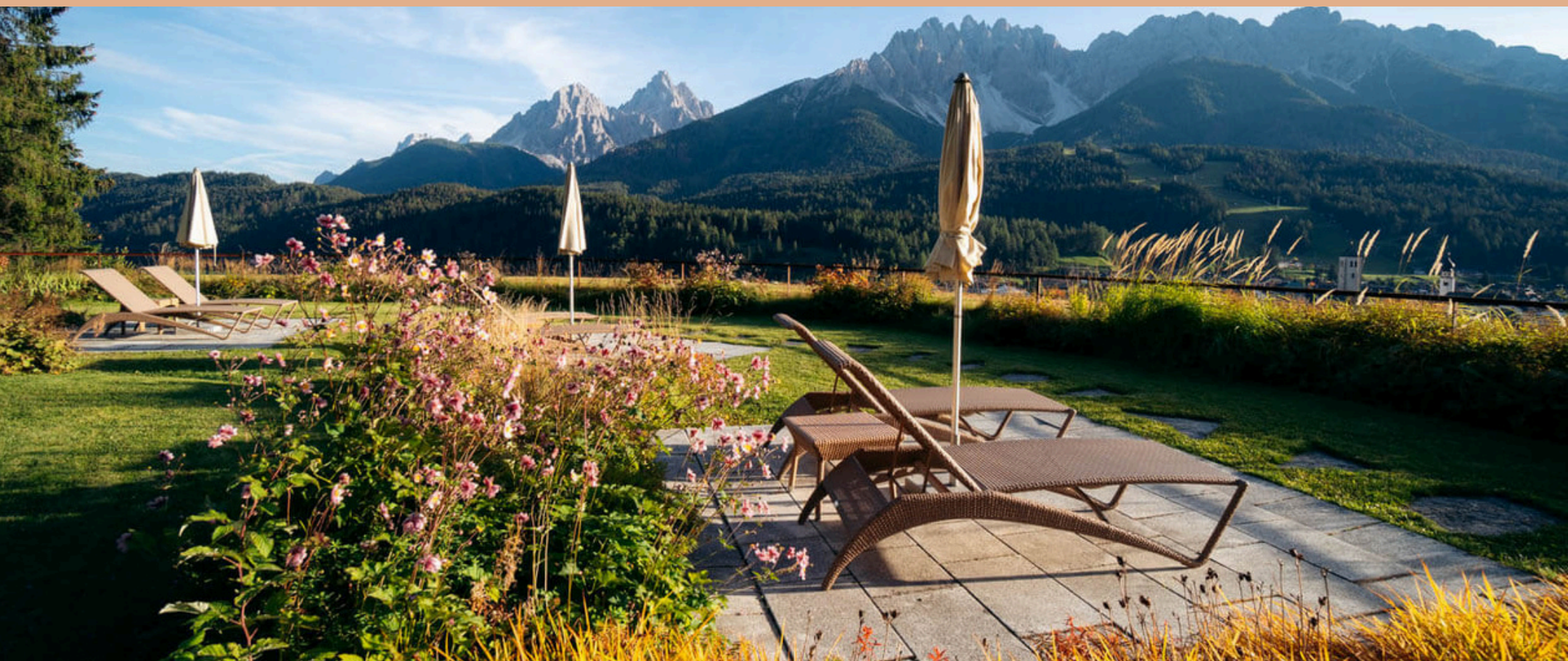
- 4 Tage/3 Nächte im Wohlfühlzimmer mit traumhaftem Dolomiten-Panorama
- Halbpension mit reichhaltigem Frühstücksbuffet und Nachmittagsjause
- 5 Gänge-Genussdinner: Südtiroler Küche & norditalienische Spezialitäten

## SPA

- 5 verschiedene Saunen
- Innen & Aussenpool, 40 Grad Onsen-Pool
- Panorama-Ruheraum mit Wasserbetten
- Fitnessraum

**405,00€  
für 3  
Nächte**

**Das Hotel-Package kann vor Ort beglichen werden.**





# DAS YOGA-PACKAGE

22.-25.10.2026



- Täglich zwei Yoga-Einheiten
- Meditation, Atemübungen & Specials
- Yoga-Equipment für Deinen Aufenthalt
- lichtdurchfluteter Yogaraum

**EARLY BIRD**  
bis 31.07.26  
**270,00€**

**REGULÄR**  
ab 01.08.26  
**297,00€**

Der Yogapreis wird mit der Anmeldung fällig.  
Das Retreat findet ab 8 Teilnehmer/innen statt.





# SEI DABEI !



22.- 25. Oktober 2026  
Naturhotel Leithof  
39038 Innichen / Südtirol

Um dabei zu sein, melde dich einfach über  
meine Website an oder ruf mich an.  
Nach Deiner Anmeldung bekommst Du alle  
weiteren Infos.

**Gina Siferlinger**  
**Yoganesha Studio**

namaste@yoganesha.net

0172 - 31 74 289

www.yoganesha.net

Weitere Infos findest Du auf meinem Instagram-Account

@yoganesha\_studio