



YOGANESHA

INNER WISDOM

Eine Reise zu Deiner Intuition

02.- 05. Mai 2027

Naturhotel Saalerwirt, Südtirol



„Wir alle tragen den Wunsch in uns, uns irgendwo zu Hause zu fühlen. Wir benötigen einen Platz, um uns vor der großen unruhigen Welt draußen auszuruhen und neue Kraft tanken zu können.

Wir benötigen einen Ort, an dem wir uns gut aufgehoben fühlen, bei dem uns buchstäblich warm ums Herz wird.“

Saalerwirt





WIE SCHÖN, DASS DU HIER BIST!

Dieses Retreat ist eine liebevolle Einladung, aus dem Dauer-Tun auszusteigen. Komm mit mir ins Pustertal nach Maria Saalen und schenke dir eine ganz besondere Auszeit.

Du darfst hier "landen" und dich mit deiner Intuition, deinem inneren Kompass verbinden. In diesen Tagen geht es um dich, ganz pur ... so wie du bist, denn genau so bist du richtig. Mein Wunsch ist es, Dich dabei zu unterstützen in Deine eigene Kraft zu kommen ... dich selbst zu spüren, anzunehmen und das eigene Leben zum schönsten Leben werden zu lassen. Lass uns gemeinsam eine wundervolle Zeit verbringen.

Ich freu mich auf dich.

GINA


YOGANESHA

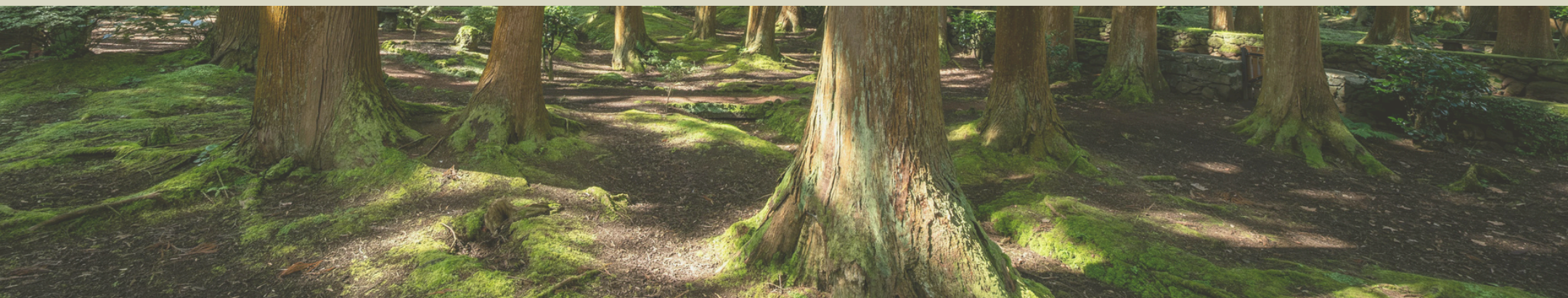


“INNER WISDOM”

Eine Reise zu Deiner Intuition

Hast du manchmal das Gefühl, du funktionierst nur noch und bist gar nicht mehr richtig mit Dir verbunden? Unser Nervensystem ist oft dauerhaft im Stressmodus, ohne dass wir es bewusst bemerken. Hörst du dann noch auf Dein Bauchgefühl oder triffst du Entscheidungen eher zum Wohl der anderen? Achtest du auf Deine Grenzen? In diesem Retreat lernst du, deiner inneren Stimme, der Intuition, wieder mehr Raum zu geben. Dein “innerer Kompass” kennt den Weg.

Erfahre, wie du durch Yoga und andere Tools Zugang zu Deiner inneren Stimme findest. Dich erwartet eine achtsame Kombination aus aktiven und beruhigenden Yoga-Sessions, Meditation & Atemübungen, ergänzt durch Reflexion & sanfte Körperarbeit sowie wertvolle Impulse für Deinen Alltag. Vielleicht lernst du Dich noch etwas besser kennen. Ich begleite Dich auf Deiner Reise. In unserer kleinen Gruppe wirst du gehalten, gesehen und getragen ... denn gemeinsam wachsen wir leichter.





DIE LOCATION

Das Naturhotel Saalerwirt ist kein zufälliger Ort für dieses Retreat:

Die klare Bergluft, die Weite und die Ruhe der Umgebung schaffen ein Umfeld, das Regulation, Integration und Ankommen ganz natürlich unterstützt. 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.





GENUSSMOMENTE

Die hochwertige, nährnde Küche im Saalerwirt unterstützt den Retreat-Prozess auf wohltuende Weise.

Hier wird neu interpretierte hochwertige Landhausküche großgeschrieben. Man schmeckt die tiefe Naturverbundenheit. 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 hausgebackenem Brot. Am Abend erwartet Euch ein mehrgängiges Menü in der alten Zirbenstube.



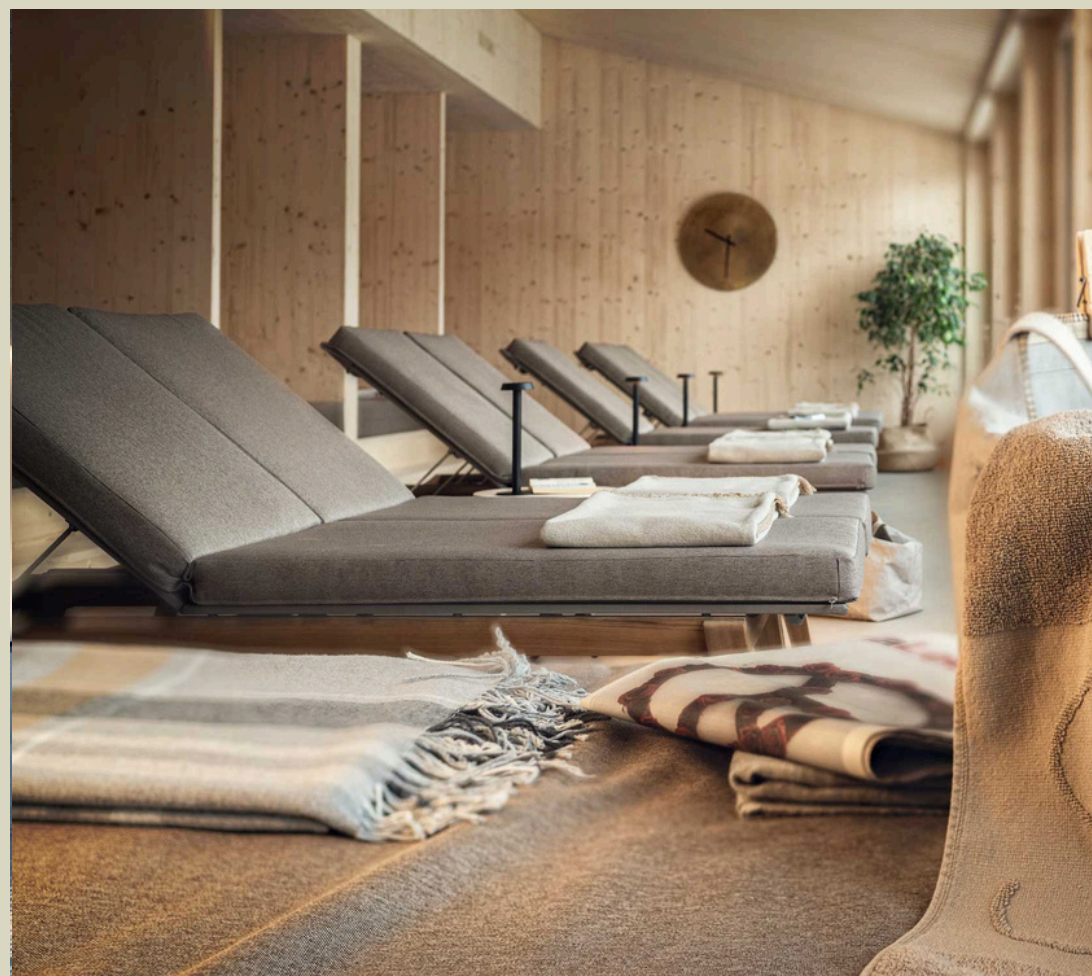


WELLNESS & SPA

**Zwischen den gemeinsamen Einheiten bleibt bewusst
Zeit für Integration, Stille & Genuss.**

Im neu gestalteten Badehaus erwarten Euch viele
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





ÜBER GINA

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

Gina ist zertifizierte Yogalehrerin und unterrichtet Vinyasa Yoga, Yin Moves und therapeutisches/traumasensibles Yoga. Sie lebt und lehrt Yoga in und um München. Ebenso arbeitet sie leidenschaftlich gerne mit Senioren.

Gina versteht, erlebt und unterrichtet Yoga im Hinblick auf das Zurückbesinnen auf all das, was in jedem von uns schon vorhanden ist, jedoch im alltäglichen Funktionieren, Bewerten, Wollen und Müssen oftmals verdeckt ist:

Wunderbare Qualitäten wie Vertrauen, Kraft, Ruhe, Akzeptanz, Verbundenheit, Liebe und Intuition.

Respektvoll und wohlwollend, mal herausfordernd, mal sanft, verbindet Gina in ihrem Unterricht verschiedene Yogastile, begleitet von yogaphilosophischen Impulsen, Pranayama und Meditation.



EXEMPLARISCHER TAGESABLAUF

7.45 - 9.15 Uhr

Energizing Yoga Flow

ab 9.15 Uhr

gemeinsames Frühstück, danach Zeit zur freien Verfügung
(Wanderung, Spa, Behandlungen, Stadtbummel etc.)

16.30- 18.00 Uhr

Yoga zur Regeneration

19.00 Uhr

gemeinsames Abendessen



IMPRESSIONEN







DIE ZIMMER

Im Saalerwirt findest du wundervolle Rückzugsorte.

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): 128 EUR / 133 EUR (mit Balkon)

Landhaus (Doppelzimmer): 138 EUR / 143 EUR (mit Balkon)

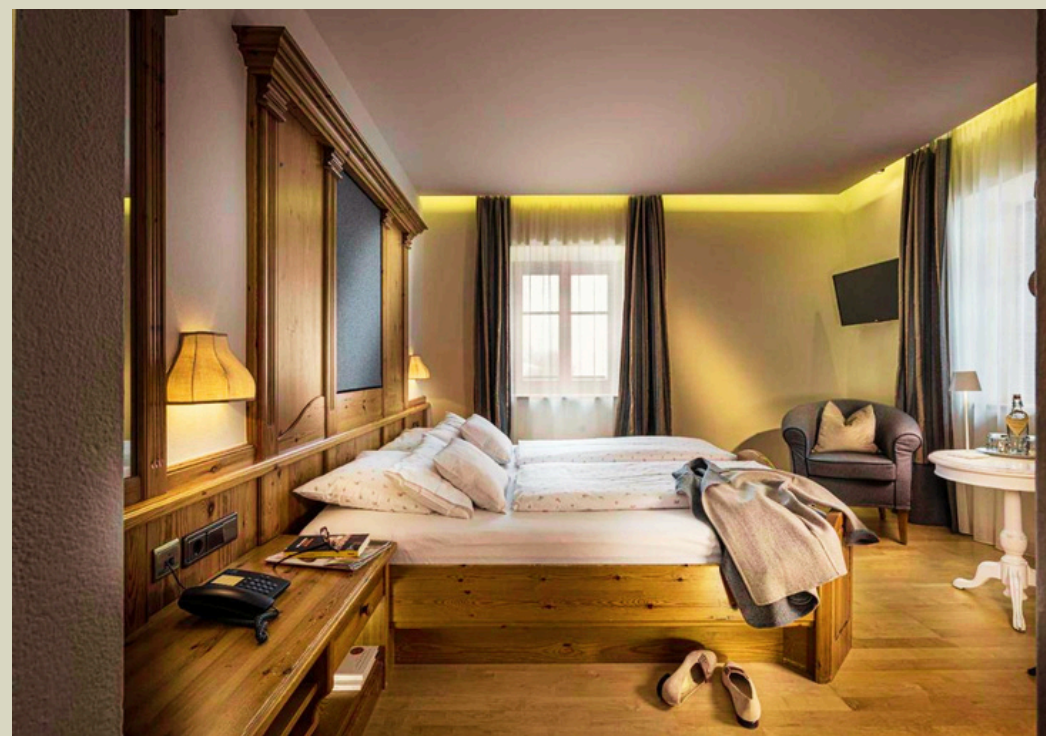
Alle Preise pro Person & Nacht inkl. Halbpension.

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

Beispielzimmer "Classic"



Beispielzimmer "Landhaus"





DAS HOTELPACKAGE

02.-05.05.2027

- 3 Übernachtungen im Classic oder Landhaus-Zimmer
- 3 x Südtiroler Frühstücksbuffet
- 3 x regional-mediterranes Abendmenü, traditionell oder vegetarisch/vegan, mit Kräutern aus dem Hausgarten & Bioprodukten vom eigenen Bauernhof oder der Umgebung
- sämtliche Wellness- und SPA-Annehmlichkeiten im Badehaus
- für Zugreisende: Shuttle Service ab Bahnhof St. Lorenzen





DAS YOGA-PACKAGE

- Welcome & Closing Circle
- 6 Yoga-Einheiten a 90 Min. – Yogamatte inklusive
- Meditation / Atemübungen / Körperarbeit
- morgendliche Gehmeditation
- Yoga-Equipment für den gesamten Aufenthalt
- lichtdurchfluteter Yogaraum & Yogaplattform im Wald

EARLY BIRD
bis 31.12.26
270,00€

REGULÄR
ab 01.01.27
299,00€

Das Retreat findet ab 8 Teilnehmer/innen statt.



SICHERE DIR EINEN DER LIMITIERTEN PLÄTZE ...

Schreib mir eine mail oder melde Dich direkt über meine Website an. Danach bekommst Du alle weiteren Infos, um Dein Wunschzimmer direkt beim Saalerwirt zu buchen. Ich freu' mich sehr, Dich im Mai 2027 in St. Lorenzen zu sehen!

Alles Liebe,
GINA

Yoganesha Studio

Gina Siferlinger

namaste@yoganesha.net

0172 - 317 42 89

www.yoganesha.net

Weitere Infos findest Du auf meinem Instagram-Account.

@yoganesha_studio