

20.
Sep 2025

Berg-Retreat

🕒 Samstag 10:00 Uhr

Atme ein - atme aus - Lass den Alltag los!

Erlebe die Natur in Stille und lass dich von Impulsen, Meditationen, Atemübungen Kräuter uvm. zum Energie tanken und Kraft schöpfen verzaubern. Begleitet von frischer Bergluft und Bewegung für Körper, Geist und Seele.

Beschreibung

Wander-Meditation-Yoga-Retreat

Erlebe die Natur in Stille und lass dich von Impulsen, Meditationen, Atemübungen Kräuter uvm. zum Energie tanken und Kraft schöpfen verzaubern. Begleitet von frischer Bergluft und Bewegung für Körper, Geist und Seele.

Treffpunkt: Samstag 20. September um 10:00 Uhr Talstation Uga-Express-Lift in Damüls

Ende Sonntag 21. September 2025 um ca. 15 Uhr

Berg- und Talfahrt extra, mit Bregenzerwald-Groß Walsertal-Card kostenlos

Unterkunft: Berggasthof Elsenalpstube Damüls

Bitte selbst Kontakt aufnehmen für die Zimmereinteilung!

Doppelzimmer: € 104,00 pro Person

Einzelzimmer: € 136,00

Teilnehmerzahl: ab 3 Personen bis zu 8 Personen

Kosten: € 295,00 ohne Unterkunft

Ausrüstung:

- Knöchelhohe Bergschuhe mit Profilsohle
- Rucksack mit Getränk
- Sonnen-, Regenschutz
- Wanderstöcke (wenn vorhanden)
- Sitzunterlage
- Bequeme Kleidung für Yoga
- Yogamatte
- Wechselkleidung und Kosmetiktasche für 1 Übernachtung

Was dich erwartet:

- Übernachtung mit rundum Verpflegung
- Regionales Frühstücksbuffet
- 2x Lunchpakete für Mittagspause in der Natur
- Vegetarisches 3-Gänge Menü am Abend (vegan möglich)
- Wellnessoase am Berg
- Teestation mit verschiedenen Bergkräuter und frisches Bergwasser zur freien Verfügung.
- Geführte Wanderung und Kräuterkunde mit Verena
- Geführte Meditationen und Impulse von Manuela
- Yogastunden mit Jasmin
- Gemeinsame Rituale

Grundkenntnisse: Wandererfahrung ja, keine Grundkenntnisse für Yoga- und meditationen notwendig

Anmeldung bis zum 31. August 2025 möglich:

Jasmin: <https://elsenalpstube.at/veranstaltungen/> oder

Verena: verena.bischof@hotmail.com | oder

Manuela: <https://www.manuelabischof.at/aktuelles/berg-retreat/>



Veranstaltungsort

Berggasthof Elsenalpstube

Weitere Termine

Datum

20.09.2025

Uhrzeit

10:00 Uhr

21.09.2025

10:00 Uhr