



Yoga Vital - Retreats & Golden Essence

Räume in denen nichts getan werden muss - aber alles passiert

RETREATS

Dein Reset-Moment

Exklusive Retreats & Tagesauszeiten, die
bleiben



Retreat Infos zur Zimmerbuchung

Beliebteste bzw günstige Zimmer stehen nur begrenzt zur Verfügung

Die besten und günstigsten Zimmer für alle Retreat sind erfahrungsgemäß schnell weg, und bei kurzfristiger Buchung kann es sein, dass keine freien Zimmer mehr verfügbar sind.

Schnell sein lohnt sich!
Warte nicht zu lange und sichere dir noch heute dein
Lieblingszimmer – so startest du entspannt in deine Auszeit.

Für alle Retreats sind die Plätze bewusst limitiert!

Entscheide dich bitte rechtzeitig für deine unvergessliche
Auszeit

Bei einigen Retreats kannst du den Frühbucher nutzen!

FAQ'S ZU DEN RETREATS

Neujahrs-Retreat



Natur Landhaus Krone im Allgäu

Bis zu 100% Zuschuss der Krankenkasse auf die Kursgebühr!

Starte mit Klarheit und frischer Energie ins neue Jahr! Dieses
Wochenende lädt dich ein, das alte Jahr bewusst abzuschließen.
Durch sanfte Yoga-Einheiten und Reflexion findest du Raum für
deine Intentionen.

Ein Fokus liegt auf den **Rauhnächten und deiner zwölf (+13.)
Wünschen**. Mit einem von mir gestalteten Leitfadens hast du
dich bereits vorab zu Hause damit beschäftigt. Im Retreat
greifen wir diese Tradition auf und integrieren sie in die Yoga-
Praxis.

Optional gehen wir auf eine Wanderung und jausen in der
hoteleigenen Hütte.

02.01. - 04.01.2026

**Frühbucher: Zeitfenster für alle Newsletter-Abonent:innen 👉
24.11. - 28.11.25**

👉 **Weitere Infos & Anmeldung**

👉 **Erst mal Termin im Kalender vormerken**
(Setze dir eine Terminerinnerung ca. 3 Monate vorher)

Retreat: "Einfach mal raus"



Kennst du das Gefühl, wenn alles zu viel wird?

Wenn der Alltag dich auffrisst, du nur noch funktionierst und dein Körper längst ruft: „Ich kann nicht mehr“?

Dann ist es Zeit für dich. Zeit, rauszugehen.
Raus aus der Reizflut, raus aus dem Müssen direkt hinein in eine Auszeit, die nicht nur gut tut, sondern wirklich etwas verändert.

„Einfach mal raus“ ist dein liebevoll geführtes Retreat, in dem du wieder lernst, dich selbst zu spüren.

06.03. - 08.03.2026

Frühbucher bis 15.12.2025

👉 Weitere Infos & Anmeldung

👉 Erst mal Termin im Kalender vormerken

(Setze dir eine Terminerinnerung ca. 3 Monate vorher)

Flow & Harmony



4* Superior Wellnesshotel in der Oberpfalz/Bay. Wald

Bis 100% Zuschuss der Krankenkasse auf die Kursgebühr!

Tauche ein in die Harmonie von Yoga, Entspannung und einem großartigen Wellnessangebot. Schenke dir selbst diese wertvolle Auszeit und kehre gestärkt und erfüllt aus diesem Retreat zurück.

23.01. - 25.01.2026

10.04. - 12.04.2026

👉 Weitere Infos & Anmeldung

👉 Erst mal Termin im Kalender vormerken (Januar)

👉 Erst mal Termin im Kalender vormerken (April)

(Setze dir eine Terminerinnerung ca. 3 Monate vorher)

Basenfasten & YOGA



Seminarhaus Bayern im Bayerischen Wald

Bis zu 100% Zuschuss auf die Kursgebühr für Yoga

Du sehnst dich nach innerer Ruhe, neuer Energie und einem Gefühl von Klarheit?

Dieses Retreat schenkt dir genau das, durch die wohltuende Kombination aus Basenfasten, Yoga, Achtsamkeit und Natur. Die Kombination aus Yoga und Basenfasten schafft eine kraftvolle Synergie, die dich sowohl körperlich als auch geistig revitalisiert.

Individuelle Erlebniswoche in einer Kleinstgruppe mit persönlicher Betreuung

1 Termin/Jahr

Sa. 09.05. – Fr. 15.05.2026

Frühbucher bis 15. November 2025 – Verlängerung bis 30.11.2025 für meine Newsletter-Abonent:innen

👉 **Weitere Infos & Anmeldung**

👉 **Erst mal Termin im Kalender vormerken**
(Setze dir eine Terminerinnerung ca. 3 Monate vorher)

Berg-Yoga & Kulinarik im Tal der Ruhe



Berghotel in den Tiroler Alpen

Bis zu 100% Zuschuss der Krankenkasse auf die Kursgebühr!

Erlebe die perfekte Balance aus Bewegung, Entspannung und kulinarischem Genuss in einer einzigartigen Berglandschaft und im familiär geführten Berghotel. Genieße geschmackige gesunde

Mahlzeiten und Spezialitäten, die deine Sinne verwöhnen und dein Herz ♥ erfreuen.

1 Termin/Jahr

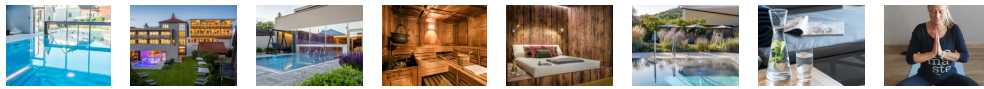
24.07. - 28.07.2026

Frühbucher bis 1. Februar 2026

👉 Weitere Infos & Anmeldung

👉 **Erst mal Termin im Kalender vormerken**
(Setze dir eine Terminerinnerung ca. 3 Monate vorher)

Day-Retreat: Yoga & Wellness



Stell dir vor, du tauchst für einen ganzen Tag aus dem Trubel des Alltags ab.

Ein Ort, an dem die Zeit stillzustehen scheint.

Wo sanfte Düfte aus Sauna und Spa dich umhüllen, wo warmes Licht durch große Fenster fällt und jede Ecke eine Atmosphäre von Ruhe und Geborgenheit ausstrahlt.

Genau das erwartet dich im **Landhotel Weißes Roß in Illschwang**.

Hier, mitten im geschützten Rückzugsraum des Hotels, nimmst du dir Zeit nur für dich.

Ein Tag, der ganz dir gehört. Ein Tag, an dem du dich mit sanften Bewegungen, achtsamen Momenten und viel Raum für Entspannung wieder in deine Balance bringst.

So. 15.11.2026

Frühbucher bis 31.05.2026

👉 Weitere Infos & Anmeldung

👉 **Erst mal Termin im Kalender vormerken**
(Setze dir eine Terminerinnerung ca. 3 Monate vorher)

Resilienz-Retreats

"Natur- und Sinnesrituale"

(Klick auf das Bild)



Retreats

für Golfer:innen & Begleitung

(Klick auf das Bild)



ENTSCHEIDUNGS-HILFE NOTWENDIG :)

BLEIB AM LAUFENDEN - NEUES, EINZIGARTIGES ENTSTEHT :)

Datenschutzerklärung

AGB

Impressum

Haftungsausschluss

Disclaimer

T

Liebe Michaela

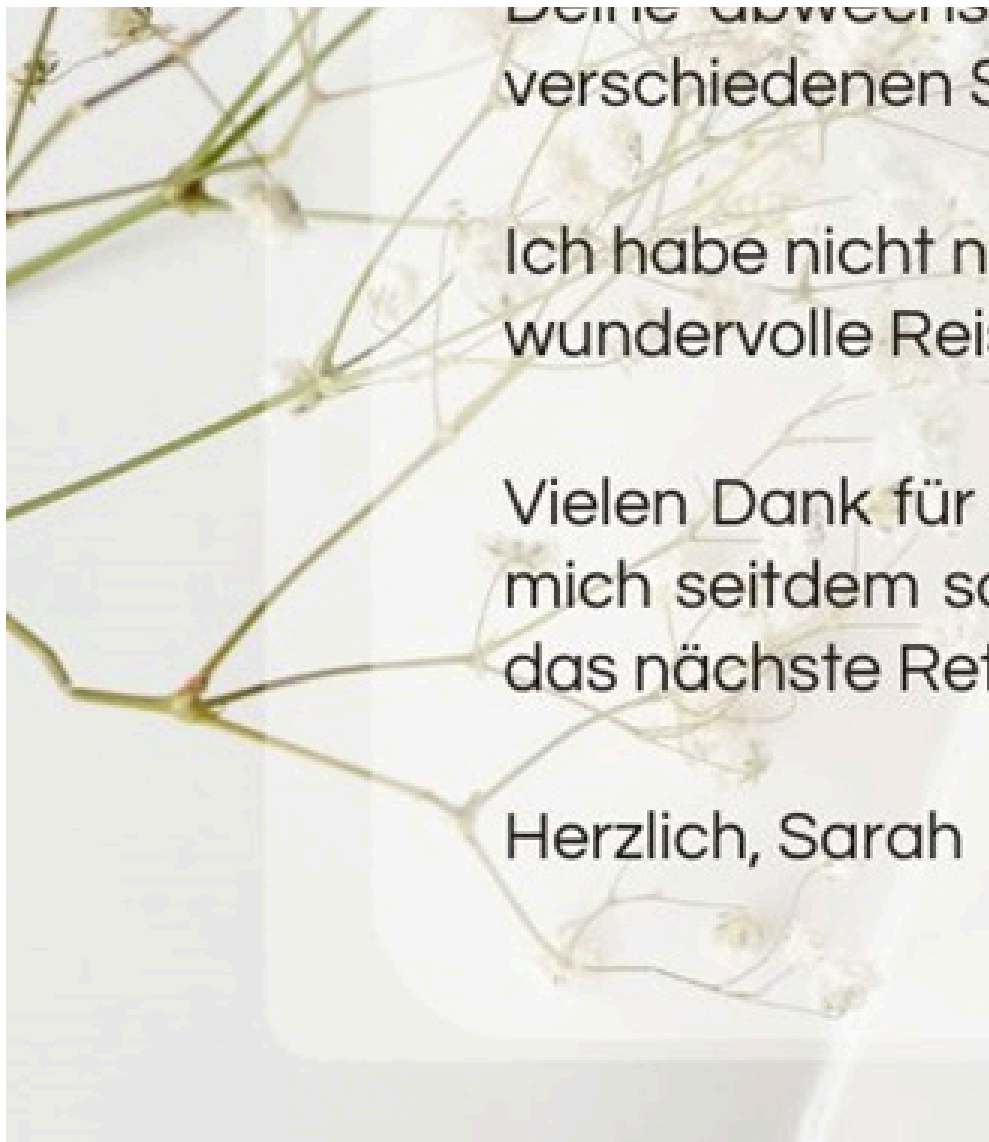
Die „Reise durch

Dein Retreat in
Kombination a
luxuriösem Woh

Die Kulinarik w
Genuss, und tro
Mahlzeit rundum

Der Dachpool m
die Erholung per

Deine abwechs



Denke auch an
verschiedenen S

Ich habe nicht n
wundervolle Rei

Vielen Dank für
mich seitdem so
das nächste Rei

Herzlich, Sarah



© 2025 Yoga Vital - Retreats & Golden Essence