



EUROPA: DEUTSCHLAND

RÜCKZUG IN DEN BERGEN - ENDLICH ZEIT FÜR MICH!

- > ganzjährig möglich
- > Körper und Geist mit Yogaeinheiten Gutes tun
- > Auszeit mit Mehrwert

Endlich Alleinsein. Nichts tun müssen. Auszeit. Ruhe. Natur. Zeit für sich zu haben ist ein Grundbedürfnis des Menschen. Es fördert nachweislich Kreativität, Beziehungsqualitäten, Gesundheit. Der Mensch, mit dem Sie ein Leben lang zusammenbleiben, sind Sie selbst. Wie gut stehen Sie mit sich in Beziehung? Schenken Sie Ihren Bedürfnissen, Signalen, Sehnsüchten Gehör? Oder ist es dafür „zu laut“ in Ihrem Alltag?



REISEDETAILS

Programm: Rückzug in den Bergen

Urlaub am Rückzugsort

Ziehen Sie sich zurück, befreien Sie sich vom Drang, ständig reagieren und interagieren zu müssen, und laden Sie Ihre Batterien wieder auf. Das Mountain Retreat Center, ehemals Haus der Stille, ist ein besonderer Ort auf einer kleinen Anhöhe in den Chiemgauer Bergen. Die Ruhe im und um's Haus ist heilsam. Morgens können Sie Ihrem Körper und Geist Gutes tun mit einer Yogaeinheit. Tagsüber genießen Sie den totalen Müßiggang. Bewegung in der Natur, Tagträumen, Lesen, Nichtstun. Sie spüren, wie das Gefühl von Selbstbestimmung zurückkehrt. Die geführte Meditation abends schließt den Kreis. Sie finden sich wieder, entdecken sich neu. Ideen entstehen, das Leben bekommt eine neue Ordnung, Orientierung. Eine Auszeit mit Mehrwert.

Dazu genießen Sie köstliche vegetarische Halbpension in vorwiegend Bio-Qualität. Eine große Bücherauswahl steht in der Lounge zum Schmökern zur Verfügung. Energetisiertes Grandewasser und Tee zur freien Entnahme. Wer mag, der kann den Yogaraum auch außerhalb der Kurszeiten zum Üben nutzen. Und wer nicht darauf verzichten mag, der nutzt das WLAN.

Anmerkung: mittwochs finden kein Yoga und keine Meditation statt.

Ihr Urlaubsort: Mountain Retreat Center im Chiemgau

Das Haus besteht aus 19 Zimmern. Klein, fein, gemütlich. Jedes für sich ein Rückzugsort der besonderen Art. Manche Zimmer haben eigenes Bad & WC, bei manchen teilen Sie Bad & WC mit anderen Programmteilnehmern, haben aber in jedem Fall ein Waschbecken im Zimmer.

Von jedem Zimmer haben Sie einen Ausblick auf die wunderbare Naturlandschaft der Alpen. Da kann schon passieren, dass man aus dem Nichts ins Staunen kommt. Immer wieder aufs Neue.

Im Erdgeschoss ist der schöne, helle Seminarraum mit Zugang zur Terrasse. Egal ob beim Yoga, beim Meditieren, beim Weiterbilden oder bei welchem Thema auch immer...die Atmosphäre im Haus unterstützt Sie, dass Sie sich voll und ganz den Programminhalten widmen können.

Rund ums Haus finden Sie gemütliche Bänke zum Ausspannen, Wanderwege in die nähere und fernere Umgebung, im Sommer wunderbare Blumenwiesen, gut bewacht von den Almhütern, den Kühen.

Verpflegung

Die wichtigste Mahlzeit am Tag, so sagen zumindest die Chinesen, ist das Frühstück. Deshalb legen auch wir besonderen Wert auf ein gutes, gesundes Frühstück - immer auch mit warmen Porridge.

Zu Mittag gibt es Salat oder Suppe, vegetarische Hauptspeisen und ein Dessert .

Das Abendessen besteht aus Suppe, Brot und Aufstrichen.

Je nach Programminhalt kann die Verpflegung auch ein ausgedehntes Frühstücksbuffet und ein Abendessen mit Suppe oder Salat, Hauptspeisen und Dessert sein.

Was unterscheidet eigentlich ein Retreat Center von einem Hotel?

Im Retreat Center...

tragen die Gäste Hausschuhe

achtet der Gast darauf, dass er sich in seinem Zimmer wohlfühlt. Zimmerreinigung gibt es bei An- und Abreise.

ist es üblich, dass jeder Gast sein Geschirr selber wegräumt

können Sie sich ganztags Wasser und Tee im Lounge-Bereich nehmen - kostenlos

können Sie andere Getränke (Fruchtsäfte, Bier, Wein) aus dem Gemeinschaftskühlschrank nehmen, Sie zahlen am Ende des Aufenthaltes

ist jeder Gast eingeladen, einen Dienst an der Gemeinschaft zu leisten - sei es als Hilfe beim Spülen, Bügeln, Rasen mähen oder im Garten

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
16.12.2017	31.01.2019	X	140 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

LEISTUNGEN

- > 2 Übernachtungen im Mountain Retreat Center, Verlängerungsnächte beliebig möglich
- > Vegetarische Halbpension
- > Tee, Wasser ganztags
- > Täglich Yoga (1,5h morgens)
- > Täglich Meditation (30 Min. abends)
- > Freie Nutzung WLAN
- > Freie Nutzung des Yogaraums

NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > Anreise mit dem Auto: Auf der Autobahn A8 (von München oder Salzburg kommend) bei Frasdorf abfahren, Richtung Aschau, von dort sind es zehn Fahrminuten nach Sachrang.
- > Anreise mit öffentlichen Verkehrsmittel: mit dem Zug oder Bus nach Aschau. Von Aschau kommen Sie entweder mit dem Bus oder mit dem Taxi nach Sachrang.
- > Anreise mit dem Flugzeug: Die nächsten Flughäfen sind München oder Salzburg: weiter mit dem Zug oder Bus oder wir organisieren ein Shuttleservice (gegen Gebühr).

TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: beliebig

Maximalanzahl von Personen: beliebig

ZAHLUNGSMODALITÄTEN

- > Höhe der Anzahlung in Prozent des Reisepreises: 10%
- > Fälligkeit der Restzahlung: 14 Tage vor Reisebeginn
- > Sofern bei der Reise eine Mindestteilnehmerzahl ausgeschrieben ist, ist bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl ein Rücktritt vom Reisevertrag seitens des Veranstalters bis spätestens 30 vor Reisebeginn möglich.
- > Bei Flugdestinationen wird entsprechend bei Buchung informiert, ob der Flug bereits gebucht werden kann oder nicht.

Alle Fragen zur Ausschreibung beantwortet Ihnen der jeweilige Veranstalter unter den oben aufgeführten Kontaktdaten, der für die Angaben und Informationen zur Reise verantwortlich ist.