

**YOGA-Schule Helene REIFF „Gönn Dir“-Retreat
B&O Parkhotel Bad Aibling / 28.10. – 01.11.2020**

**Auszeit in einem wunderschönen Hotel mit Yoga
satt und ZEIT für Dich!**



Das „Gönn Dir“ – Retreat mit Helene!

Es ist soweit! Pünktlich zur Vorweihnachtszeit und ideal als Wunsch für den Wunschzettel!
Wünsch es Dir und gönn es Dir!

Zeit für sich zu haben ist für mich nicht nur Luxus, sondern auch essentiell und lebensnotwendig. Lass Dich von mir mitnehmen zu meinem persönlichen Kraftort. Da wo das Essen lecker ist, wo die Zimmer Dich wohl fühlen lassen, die Natur zum Abschalten animiert und wo Du Zeit für Dich und Yoga hast.

Passend zur Jahreszeit habe ich ein Yogaprogramm für Dich, dass Dich ankommen lässt, Dich reflektieren und abschalten lässt und Dich für die kalte Zeit und für die Zeit des Übergangs, vorbereitet.

Ich freue mich auf DICH und unsere gemeinsame Auszeit bei meinem ersten Retreat, dem „GÖNN DIR“ – RETREAT 2020!



www.bo-parkhotel.de

**YOGA-Schule Helene REIFF "Gönn Dir"-Retreat
B&O Parkhotel Bad Aibling / 28.10. – 01.11.2020
Programm und Ablauf**



28.10.2020 Anreisetag

- ab 14:30 Ankommen und Einchecken
- 16:00 – 18:00 Begrüßung mit Begrüßungsdrink
& anschließend Yogasession zum Ankommen und Erden
- ab 19:30 gemeinsames Abendessen

29.10.2020 Frühstückszeit ab 06:30 Uhr (Buffet im Restaurant)

- 10:00 – 12:00 Yogapraxis – Detox: leer werden für die Fülle
- ab 12:00 Smoothies; Säfte am Yoga-Raum danach
Mittagessen bis 14:00 Uhr (Buffet im Restaurant)
- 17:00 – 18:30 Yogapraxis – sanft & beruhigend, Pranayama & Meditation
- ab 19:30 gemeinsames Abendessen

30.10.2020 Frühstückzeit ab 06:30 Uhr (Buffet im Restaurant)

- 10:00 – 12:00 Yogapraxis – Kraftvoll & intensiv, Stabilität und Zentrierung
- 12:00 – 14:00 Mittagessen (Buffet im Restaurant)
- 17:00 – 18:30 Yogapraxis – LSD (long slow deep)
- ab 19:30 gemeinsames Abendessen

31.10.2020 Earlybird Yogapraxis ab 06:30 Uhr mit Pranayama & Meditation

- ab 08:45 Frühstück regulär (Buffet im Restaurant bis 10:00 Uhr)
- 16:00 – 18:00 Yogapraxis – Go with the FLOW
- ab 19:00 gemeinsames Abendessen
- ab 21:00 Lagerfeuer zu Samhein

01.11.2020 Abreisetag

- 07:00 – 08:30 Earlybird Yogaabschiedspraxis
- bis 10:00 Frühstück
- bis 11:00 Auschecken

Programmänderungen vorbehalten!

Für die gesamte Zeit steht Kaffee & Tee, Leitungswasser und Ingwer + Wasser zum selber Aufgießen zur Verfügung, auch beim Essen. Alle weiteren Getränke & Leistungen, die hier nicht aufgeführt sind, sind nicht im Preis inklusive.

**YOGA-Schule Helene REIFF "Gönn Dir"-Retreat
B&O Parkhotel Bad Aibling / 28.10. – 01.11.2020
Hotelbeschreibung und unser Aufenthalt**



Das B&O Parkhotel in Bad Aibling erfüllt für mich die Kriterien, die ich für einen entspannten Aufenthalt sehr wertschätze:

- schöne Zimmer mit klarem Design, praktischem Komfort und keinem unnötigen Schnickschnack
- sehr gutes Essen! In 2018 & 2019 jeweils 5 Tage dort verbracht und jedes Mal kulinarisch glücklich geworden 2018 noch als Fleischesser und 2019 vegetarisch! Das Hotel achtet auf Nachhaltigkeit vor allem auch im Restaurant.
- eine weitläufige, schöne Anlage, die zum Spazieren, Entdecken und Kopf frei kriegen sehr gut geeignet ist. Ich nehme an, dass Joggen auch gut möglich ist.
- Super freundliches, zuvorkommendes Personal in allen Bereichen!

Zwei Nachteile, die ich erwähnen möchte:

- kein Roomservice, ist für unsere Bedürfnisse wohl auch nicht notwendig, aber für mich „ein Kriterium“ in einem Hotel, vor allem wenn ich alleine da bin.
- Der Wellnessbereich mit Sauna und Pool ist sehr schön und gediegen, allerdings werden keine Spa-Behandlungen angeboten.

Unser Yogaraum hat große Bodentiefe Fenster und einen tollen Holzboden. Die Energie des Hotels hat mich durch und durch gefesselt und ich habe den Aufenthalt dort beide male sehr genossen. Während unseres Retreats werden dort auch viele Tagungen stattfinden und wir werden wohl die außergewöhnlichste Truppe da sein... packe also Deine buntesten Yogabüxen ein 😊

Das Restaurant ist zwar sehr gediegen, aber nicht so schneide, dass man es nur mit Dresscode betreten kann. Ganz normal und leger geht dort immer, gegen aufhübschen spricht natürlich auch nichts.

Vor, zwischen und nach den Yogasessions ist die Zeit zu Deiner freien Verfügung! Selbst zu den Yogasessions bist Du nicht verpflichtet (schließt die Zahlung aber nicht aus) und wirst nicht schief angeschaut, wenn Du mal aussetzt, weil Dir nicht danach ist! Es ist Deine Zeit, die Du dort so genießen kannst, wie Du willst.

Frische Luft, weitläufige Natur, gutes Essen, Schwimmen, Sauna, Yoga, schöne Gespräche, Lesen, Musik hören, Cocktails an der Bar schlürfen, ausschlafen, TVen (die haben da alle Apps auf dem Fernseher, die so gängig sind: Netflix, Youtube, AmazonPrime... ich weiß, ist vielleicht nicht notwendig, aber ich war froh über die Option, mich auch beschallen zu lassen – mit Yogadokus natürlich – wenn mir danach war, denn zuhause habe ich dafür keinen Raum).

Alles oder auch nichts davon! Gönn Dir das, wonach Dir ist! Das ist für mich eine gelungene Auszeit! Das YSHR „Gönn Dir“- Retreat 2020! Auch was für DICH?

Melde Dich schnellstmöglich an, denn die Yogaplätze sind auf 16 Matten begrenzt. Ich freue mich auf Dich und unsere gemeinsame Auszeit!

Namasté
Deine Helene

**YOGA-Schule Helene REIFF "Gönn Dir"-Retreat
B&O Parkhotel Bad Aibling / 28.10. – 01.11.2020
Yoga, Verpflegung und Übernachtung
Preisüberblick**



Übernachtung mit Frühstück / Buchung über Hotel

Komfort Einzelzimmer inkl. Frühstück 104,00 Euro
pro Zimmer und Nacht.

Zzgl. Kurbeitrag bei einer Übernachtung ab 2 Nächten (€ 2,50 pro Person & Tag)

Mehrfachbelegung der Zimmer:

Der Aufpreis für eine zweite Person im Zimmer beträgt € 30,00 pro Nacht, ab der 3. Person wird € 40,00 pro Nacht berechnet.

Die Zimmer sind unter dem Stichwort: "YOGA-Schule Helene Reiff - Gönn dir Retreat" bis 6 Wochen vorher als Abrufkontingent gebucht. Alle Buchungen können direkt unter service@bo-parkhotel.de oder telefonisch unter 08061 38999-0 vorgenommen werden.

Bei einer Zimmerbuchung ist als Garantie eine gültige Kreditkarte (Kartenummer, Ablaufdatum, Sicherheitscode) anzugeben. Es wird keine Anzahlung abgebucht.

Inklusivleistungen

- Gesetzlich geltende Mehrwertsteuer sowie Bedienungsgeld
- Teilnahme am reichhaltigen Frühstücksbuffet
- freie Parkplatznutzung
- kostenfreies W-Lan im gesamten Hotelbereich
- kostenfreie Nutzung des neuen Fitness- und Wellnessbereichs mit großem Außenpool (beheizt von April bis Oktober)

Von ein paar Zimmern durfte ich vor Ort Videos machen und kann sie Dir gerne zur Verfügung stellen!

Yoga & Verpflegung / Buchung über YSHR

Wie in „Programm und Ablauf“ aufgeführt:

Yoga: 8 (acht!!!) Yogaeinheiten

(mit Durchführungsgarantie: sollte ich aus „Gründen“ nicht unterrichten können, ist Vertretung mit dabei).

Verpflegung: Getränke im Yogaraum, Kaffee & Tee vor dem Yogaraum, Wasser und Ingwer+Wasser zum selbst aufgießen (heiß oder kalt) ganztägig, auch zum Essen, Mittagessen (außer am Samstag) und Abendessen (außer am Abreisetag).

Die Verpflegung ist an das Gesamtpaket gebunden und kann nicht abbestellt werden.

Super Early Bird bis zum 31.01.2020 pro Person 699,00 Euro

Early Bird ab dem 01.02. bis zum 30.06.2020 pro Person 729,00 Euro

Regulärer Preis ab dem 01.07.2020 pro Person 769,00 Euro

Stornogebühren:

Bis 10 Wochen vor dem Retreat ist das Paket Yoga & Verpflegung kostenlos stornierbar. Das Hotel ist bis zu 6 Wochen vor Retreat kostenlos stornierbar.

Danach werden 80 % der Kosten berechnet.

Bis 14 Tage vor Retreat 85 %, bis 7 Tage vor Retreat 90 %, bis 2 Tage vor Retreat 95 %. Nichtantritt 100%. Vorzeitige Abreisen beeinflussen die vereinbarte Reservierung nicht.

**YOGA-Schule Helene REIFF "Gönn Dir"-Retreat
B&O Parkhotel Bad Aibling / 28.10. – 01.11.2020
Anmeldung & Zahlung**



Die Zimmerbuchung und -Bezahlung erfolgt DIREKT über das B&O Hotel!

Die Zimmer sind unter dem Stichwort: "YOGA-Schule Helene Reiff - Gönn dir Retreat" bis 6 Wochen vorher als Abrufkontingent gebucht. Alle Buchungen können direkt unter service@bo-parkhotel.de oder telefonisch unter 08061 38999-0 vorgenommen werden. Bei einer Zimmerbuchung ist als Garantie eine gültige Kreditkarte (Kartenummer, Ablaufdatum, Sicherheitscode) anzugeben. Es wird keine Anzahlung abgebucht.

Yoga & Verpflegung wird über die YSHR gebucht und wie folgt bezahlt:

Super Early Bird bis zum 31.01.2020 pro Person 699,00 Euro
Early Bird ab dem 01.02. bis zum 30.06.2020 pro Person 729,00 Euro
Regulärer Preis ab dem 01.07.2020 pro Person 769,00 Euro

**Anzahlung bei allen Tarifen: 250 Euro bei Anmeldung
Restzahlung bis zum 09. Oktober 2020
Bankverbindung: Kreissparkasse Esslingen Nürtingen
IBAN: DE41 6115 0020 0101 7715 06 / BIC: ESSLDE66XXX**

✂-----✂-----✂-----✂-----**(or copy)**

Anmeldung zum YSHR Gönn Dir Retreat 28.10. – 01.11.2020 im B&O Hotel Bad Aibling

Vor- und Nachname: _____

Geburtsdatum: _____

Adresse: _____

Telefonnummer: _____

E-Mailadresse: _____

Ich habe den Ablauf samt Zahlungsbedingungen und Stornobedingungen gelesen und akzeptiert:

Ort, Datum

Unterschrift