



Yoga Retreat im Bergengel

12. – 14. Juni 2026

Liebe Yogini

Wie schön, dass du dich für deine Yoga-Auszeit in der Natur interessierst.

Hier findest du alle Details zu Ort, Praxis, Essen und Ablauf – so bekommst du ein gutes Gefühl dafür, was dich erwartet.

Ort

BERGENGEL B&B und Seminarhaus

Kientalstrasse 61 | CH 3722 Scharnachtal

Ist per ÖV oder mit dem Auto gut erschlossen

Ihr könnt auch Mitfahrgelegenheiten bilden (Ich eröffne dann eine WhatsApp Gruppe)

Anreise

Freitag, 12. Juni, ab 15.30 Uhr

Hier findest Du die Anreiseinformationen: <https://www.bergengel.ch/lage>

PROGRAMM

Seminarbeginn am **Freitag**

Ab 15.30 Uhr – Check In

17.30 Uhr - Yogastunde: Welcome Yoga

18.45 Uhr - Ayurvedisches Abendessen, vegan

20.30 Uhr - Abendprogramm – Welcome Circle, Sharing

Seminartag am **Samstag**

8.00 Uhr – 9.00 Uhr – Meditation, Mudra, Atem

9.00 Uhr – 10.30 Uhr – Yoga, Vinyasa Yoga Flow

10.30 Uhr – Vegetarisch/Vegan Ayurvedischer Frühstücks-Brunch

Pause – Zeit für deinen eigenen Rhythmus

17.00 Uhr – Fasziales Aufwärmen, Yoga deep & long

18.45 Uhr - Ayurvedisches Abendessen, vegan

20.30 Uhr - Abendprogramm – Yoga Nidra, Tiefenentspannung

Seminarende am **Sonntag**

8.00 Uhr – 9.00 Uhr – Meditation, Mudra, Atem

9.00 Uhr – 10.30 Uhr – Yoga, Vinyasa Yoga Flow – Closing Circle, Sharing

10.30 Uhr – Vegetarisch/Vegan Ayurvedischer Frühstücks-Brunch

Ende 14. Juni, nach dem Morgenyoga und dem Frühstücksbrunch ca 12 Uhr

Bezahlung Yogalektionen, Unterkunft, Kurtaxe, ayurvedischem Essen

Preis pro Person Yogalektionen: CHF 294

Preis pro Person, pro Nacht, im Doppel- oder Dreierzimmer: CHF 87

Preis pro Person, pro Nacht, im Einzelzimmer: CHF 109

Kurtaxe pro Person, pro Nacht: CHF 4

Bergengel Sonja und Nick / Dieser Betrag ist erst vor Ort zu begleichen (TWINT / oder Betrag in bar)

Koch Christian / CHF 130 Dieser Betrag ist erst vor Ort zu begleichen (TWINT / oder Betrag in bar)

Teilnehmerzahl

Ist von 9 – 14 Personen begrenzt.

Yoga Checkliste

Evtl. rutschfeste Yogamatte mitbringen, (es sind auch dünne Matten vorhanden, doch evtl die Eigene zum darüberlegen)

Yogablöcke, Kissen, Gurt und Decken sind vorhanden

Haus Checkliste

Hausschuhe, Handtücher, Bettwäsche und Fön sind vor Ort

Wander Checkliste

Wander-/Laufschuhe, Sonnenschutz (Kopfbedeckung und Creme), Regenschutz

Essen

Das Essen wird vegetarisch / vegan zubereitet.

Am Morgen gibt es genügend Auswahl für vegane Möglichkeiten, doch es gibt auch Käse und Butter.

Wenn du Allergie gegen etwas hat, bitte mir bis am 12. Mai Bescheid geben.

Wir haben umfangreichen Frühstücksbrunch und Abendessen sowie den Tag über eine Früchteschale.

Wenn Du weisst, Du brauchst am Nachmittag noch etwas zum Essen/Knabbern, kannst Du gerne etwas mitnehmen.

Es steht ein Gästekühlschrank für uns zur Verfügung, dort kann man die eigenen Dinge hineinlegen.

Zur Einstimmung für dich:

Wir haben das ganze B&B Hotel für uns alleine, es wird keine zweite Gruppe da sein. J eder von uns kann in die Küche und sich selbst zB Tee oder Wasser machen und bei schönem Wetter können wir zum Essen draussen sitzen.

Anmeldung

Bitte melde dich bei mir an per Mail oder WhatsApp

Nach Eingang der Reservation werden die Zimmer vergeben.

Erst bei deiner Einzahlung vom Kursbetrag für's Yoga CHF 294 ist dein Platz fix reserviert.

Abmeldung

Deine Anmeldung ist verbindlich.

Da ich mit dem Seminarhaus, sowie dem Koch weitere Verträge abgeschlossen habe, kann ich keine Rückzahlungen machen – ausser du bringst eine Ersatzperson oder es ist bei mir jemand auf der Warteliste.

Ich empfehle den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung, welche die vertraglich geschuldeten Rücktrittskosten gegebenenfalls übernimmt.

Sollte das Yogaweekend wegen zu wenig Anmeldungen abgesagt werden, werden natürlich deine Kosten vom Yoga rückerstattet.

Wenn du Fragen hast oder etwas unklar ist, melde dich gerne.

Ich freue mich riesig darauf, dich an diesem zauberhaften Ort willkommen zu heissen.

Von Herzen

Namasté

Sarah

YOGA. ATEM. MEDITATION.

Spiritual Life Coach

Breathwork

Sarah Walz

sarah.walz@bluemail.ch

+41 79 459 28 69