

# Yoga-Retreat 26. – 28.02.2021

im Berghotel Sammüller mit Sandra Losch  
Start am 26.02.2021 um 17:00 Uhr  
Ende am 28.02.2021 nach dem Mittagessen



Ein herzliches Willkommen im Berghotel Sammüller.

## NAMASTE

Kommen Sie an in unserem schönen Berghotel und beziehen Sie Ihr Zimmer. Fühlen Sie sich rundum wohl, schalten Sie vom Alltag ab, gönnen Sie sich eine Zeit für Körper, Geist und Seele.

Das Wochenende umfasst 4 Yoga-Einheiten von 60 – 90 Minuten (Fr. abends, Sa. morgens und abends, So. morgens) inkl. Vollpension.

Unser Küchenteam zaubert für Sie ayurvedische Menüs und lässt sich von yogischen Prinzipien leiten. Für die vegetarischen Speisen werden regionale und saisonale Produkte verwendet, angereichert mit wohltuenden Gewürzen und Kräutern. Je nach Wunsch können Sie in der Gruppe gemeinsam essen, es sind aber auch Einzeltische möglich.

Während des Tages stehen Thermoskannen mit abgekochtem lauwarmem Wasser, dem „Champagner des Ayurveda“ und Kannen mit Ingwerwasser zur Verfügung. Außerdem stehen kleine Snacks und Obst im Yoga-Raum für Sie bereit. Matten, Puffs, Kissen, Gurte und Decken sind vorhanden.

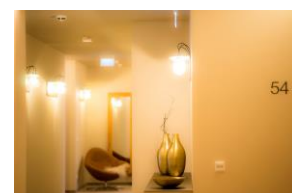
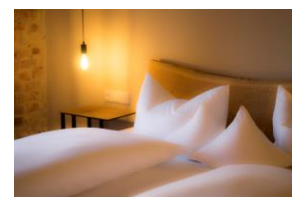
Ein kurzer Vortrag bietet einen kleinen Einblick in die Grundlagen des Ayurveda (ca. 45 min)

Zudem erwartet Sie am Zimmer eine kleine Aufmerksamkeit. Freuen Sie sich auf einen entspannten Schlaf.

Zwischen den Yoga-Einheiten bietet die Umgebung rund um unser Hotel schöne Möglichkeiten zum Spaziergehen und Verweilen.

### Preis pro Person: € 480,00

2 Übernachtungen im Einzelzimmer  
4 Yoga-Einheiten von 60 – 90 Min  
2 x Bio-Frühstück und  
Ayurvedische Vollpension,  
Tee, Ingwerwasser, Obst und  
kleine Snacks während des ganzen Wochenendes



Selbstverständlich arbeiten wir mit einem Corona konformen Hygienekonzept.  
Teilnehmerzahl max. 10 Personen. Gerne erwarten wir Ihre Anmeldung.

Berghotel Sammüller  
Schafhofstraße 25  
92318 Neumarkt i.d. OPf.

Telefon 09181 40 57-0  
Telefax 09181 40 57-20  
hotel@sammuell.de