



DEEP REST & RESET RETREAT

Entschleunigen. Loslassen.
In deiner Mitte ankommen.

von 20 bis 23. November 2025

Hotel Bären
in Mellau, Bregenzerwald (AT)

WAS DICH ERWARTET

Gönn dir eine bewusste Pause – eine sanfte Auszeit, die dir erlaubt, innezuhalten, dich mit dir selbst zu verbinden und wieder mehr Leichtigkeit in dein Leben einzuladen. Dieses Retreat schenkt dir Raum für tiefe Erholung, liebevolle Selbstfürsorge und achtsame Regeneration – ohne Druck, ohne Müssen, einfach nur Sein.

- Tägliches Morgen-Ritual mit sanftem Yoga, Meditation & Achtsamkeit
- Entspannende Körperarbeit & Nervensystem-Regulation
- Workshop zu Selbstliebe, Loslassen & achtsamer Erholung
- Abende mit Tiefenentspannung & sanfter Reflexion
- Freie Zeit zur Erholung in der Natur, um den Sauna- und Ruhebereich zu genießen und zur Entspannung

PROGRAMM

TAG 1 - GROUNDING

Beginn Programm um 16:00 Uhr

- Ankunft & Welcome Circle
- Yoga, Meditation & Journaling - GROUNDING
- Gemeinsames Abendessen & Tagesausklang

TAG 2 - HEALING

- Yoga, Meditation & Journaling – HEALING
- **Workshop:** Selbstfürsorge & sich eine Pause gönnen
- Yin Yoga & Entspannung für innere Balance und Sanftheit

TAG 3 - GROWING

- Yoga, Meditation & Journaling – GROWING
- Sanfte Bewegung & Entspannung - erlaube dir zu strahlen
- **Inner Glow Celebration Evening**, gemeinsam Essen und das Leben bewusst feiern

TAG 4 - Abschluss

- Yoga, Meditation – GROUNDING & GROWING
- Closing Circle
- Brunch und Ausklang



RETREAT TEILNAHME (ohne Unterkunft)

Das Deep Rest & Reset Retreat ist eine Einladung, dir bewusst Zeit für dich zu nehmen, Stress loszulassen und dich mit mehr Ruhe und Selbstfürsorge zu verbinden.

Regulärer Preis: 395 €

- ✓ Retreat-Programm
 - 2 x 90 Minuten an vollen Tagen
 - 1 x 90 Minuten an halben Tagen
 - 1 x 90 Minuten Workshop

- ✓ Retreat-Workbook
- ✓ Persönliche Betreuung während des gesamten Retreats
- ✓ Exklusive kleine Gruppe (Max. 8 Teilnehmer)

Die **Anmeldung** erfolgt direkt über GinkoMind per Email an evi@ginkomind.com. Nach Erhalt der Anmeldebestätigung, ist dein Retreatplatz erst mit der Zahlung des vollen Betrages gesichert.

MAX 8 Plätze – sichere dir den Early Bird Preis und reserviere jetzt deinen Platz!

UNTERKUNFT

Das Retreat findet im Hotel Bären in Mellau statt – einem stilvollen Rückzugsort mit gemütlichen Zimmern, Sauna und einer entspannten Atmosphäre.

- ✓ Sauna & Ruheraum
- ✓ Zentrale und zugleich naturnahe, ruhige Lage
- ✓ Küche mit frischen, biologischen und regionalen Zutaten
- ✓ Täglich Frühstücksbuffet, Donnerstag und Freitag leichtes Abendessen und am Samstag ein 3-Gänge-Menü.

ZIMMERPREISE (3 Nächte inkl. Halbpension):

Einzelzimmer (Einfachbelegung): 433 € pro Person

Doppelzimmer (Zweifachbelegung): 366 € pro Person

BUCHUNG

Die Buchung und Abrechnung der Unterkunft erfolgt direkt über das Hotel Bären unter dem Betreff "**Deep Rest & Reset Retreat**". Es gelten die Stornobedingungen des Hotels.

Mail an hotel@baerenmellau.at oder Telefon **+43 5518 2207**.

