

*YogaStreet präsentiert*

# YOGO RETREAT

YOGO = YOGA UND GOLF

IM 4-STERNE-SUPERIOR-RESORT BERGKRISTALL IM ALLGÄU  
VOM 3.6.2023 BIS 11.6.2023

# *Was ist ein Retreat?*

RETREAT BEDEUTET RÜCKZUG. AM BESTEN DORTHIN, WO DU EIN AUSGEGLICHENES VERHÄLTNIS VON ANSPANNUNG UND ENTSPANNUNG FINDEN KANNST, UM DICH VOM ALLTAGSSTRESS ZU ERHOLEN.

DU BIST IN GESELLSCHAFT DER GRUPPE, KANNST DICH ABER JEDERZEIT ZURÜCKZIEHEN.

YOGO-RETREAT





# *Yoga und Golf, eine sinnvolle Kombination*

YOGO-RETREAT

Yoga schult deine körperliche Konstitution, um bei regelmäßiger Praxis flexibler und stärker zu werden. Das Zusammenspiel von Stand, Hüften, Rücken und Schultern macht die Explosivität deines Golfschlages aus. Starke Handgelenke und ein ausbalancierter Stand bringen die Kontrolle, die du für einen sauberen Schwung brauchst.

A photograph of three people practicing yoga on a terrace. A man in a grey t-shirt is on the left, a woman in a light-colored top is in the middle, and a woman in a red top is on the right, adjusting the middle woman's arm. They are all in a standing pose with arms raised. The background shows a valley with green hills and trees under a clear sky.

*Beim Yoga lernst du  
einzelne Körperteile  
wahrzunehmen und  
anzusteuern*

Yoga kann dir helfen, die Ideen deines Golflehrers direkt umzusetzen. Ein weiterer wichtiger und oft vergessener Faktor für ein erfolgreiches Golfspiel ist die mentale Komponente. Sie wird im Amatuergolf wenig geschult, obwohl sie mindestens genauso wichtig ist wie deine Technik.

THEMA DIESES RETREATS IST YOGA UND GOLFEN. ABER AUCH NICHT-GOLFER SIND HERZLICH WILLKOMMEN. FALLS DU GERNE WANDERST, WELLNESS MAGST ODER RAD FÄHRST, EIN FITNESSFAN BIST ODER EINFACH NUR GERNE IN DEN TAG HINEINLEBST - HERZLICH WILLKOMMEN!

# *Das Bergkristall im Allgäu*

YOGO-RETREAT



# *Auf dich wartet viel Shiva-Aktiva...*



**AUF FÜNF VERSCHIEDENEN PLÄTZEN:  
BUFFLINGS, MEMMINGEN,  
SCHEIDEGG, WIGGENSBACH, LENZFRIED.  
(FLIGHTS WERDEN ABENDS AUSGELOST;  
ANFAHRT ZUM PLATZ IN EIGENER REGIE)**



**RADFAHREN (E-BIKES  
KÖNNEN KOSTENFREI  
AUSGELIEHEN WERDEN).**



**WANDERN INKL.  
KOSTENFREIEN BERG- UND  
TALFAHRTEN  
MIT DER HOCHGRATBAHN,  
IMBERGBAHN ODER HÜNDLEBAHN.**



**AKTIVPROGRAMM DES  
HOTELS:  
PANORAMA-FITNESSRAUM,  
AQUA GYM, PILATES, HOTEL-  
YOGA UVM.**



**ZWEI AKTIVE YOGAEINHEITEN MIT ANNI:  
HATHA-YOGA UND YOGA-THERAPIE  
BEIDE YOGAEINHEITEN SIND  
INKL. MEDITATION UND  
PRANAYAMA - ATEMTECHNIKEN.**

# ...und genauso viel Shanti-Entspannti



**BIO-SAUNA,  
INFRAROTKABINEN,  
KNEIPPBECKEN, MIT  
PANORAMA-BLICK AUF DIE  
GEWALTIGE ALLGÄUER  
GEBIRGSKETTE.**



**LESEN MIT  
PANORAMA-BLICK.**



**SCHWIMMEN IM BEHEIZTEN  
20-METER-INFINITY-AUSSENPOOL ODER IM INDOOR-  
RELAX-INNENPOOL MIT MASSAGEDÜSEN UND  
SPRUDELBANK.**



**IM SCHWEBELIEGENRAUM  
ODER IN EINER  
GEMÜTLICHEN RUHEECKE EIN  
NICKERCHEN MACHEN.**



**MIT EINER RESTORATIVEN YOGAEINHEIT VOR  
DEM ESSEN DEN ABEND EINLÄUTEN.**

**YOGO-RETREAT**



YOGO-RETREAT

- ★ Bergkristall-Schlemmerfrühstück
  - ★ Lunch Time mit Live-Cooking
  - ★ Nachmittags leckere Kuchen
  - ★ Abwechslungsreiche Abendkulinarik: 5-Gang-Wahlmenü
  - ★ SPA-Bistro im Kristall-SPA mit Kaffee, Tee, Quellwasser, herzhaften und süßen Naschereien
- Auf Voranmeldung laktose-, glutenfreie oder vegane Gerichte**

*Gutes Essen genießen*

YOGO-RETREAT | 2022

Du kannst dir deinen Abend so gestalten wie es für dich passt. Laut oder leise, alleine oder gemeinsam, an der Bar oder beim Abendspaziergang, in deinem Zimmer oder gesellig in der Sofalounge. Alles kann, nichts muss.

*Den Abend  
ausklingen lassen*

YOGO-RETREAT



Hochwertiges Kingsize-Boxspringbett für besonderen Schlafkomfort, bequemer Relaxchair, Schreib-/Arbeitstisch mit Leselicht, kostenloses WLAN, Safe, großzügiger Flat TV, Minibar, Badezimmer mit Dusche, WC, Kosmetikspiegel, Waschtisch und Fön.

*Gut schlafen*

YOGO-RETREAT



# Zeitplan YOGO-Retreat

WETTERBEDINGTE ÄNDERUNGEN SIND KURZFRISTIG MÖGLICH



\*AN DEN FREIEN TAGEN KANN NATÜRLICH AUCH GEGOLFT WERDEN. EINE YOGAEINHEIT BEI ANNI FINDET STATT.

YOGO-RETREAT

# Preise pro Person für acht Tage Entspannung mit allen vorher genannten Leistungen

**ACHTUNG: DAS IST NUR EIN PREISBEISPIEL - PREISE PASSEN SICH AN (BITTE ANFRAGEN)**

## **EINZELZIMMER KOMFORT-ROOM**

INKL. KURTAKE = 1599,20

YOGA MIT ANNI = 200 EURO

ORGANISATION DER REISE = 20 EURO

PREIS PRO PERSON  
**INSGESAMT:**

1819 Euro

## **DOPPELZIMMER KOMFORT-STUDIO**

INKL. KURTAKE = 1735,20

YOGA MIT ANNI = 200 EURO

ORGANISATION DER REISE = 20 EURO

PREIS PRO PERSON  
**INSGESAMT**

1955 Euro

## YOGO-RETREAT

- Der Preis bleibt gleich, egal welche Leistungen und an welcher Aktivität du teilnimmst, oder nicht teilnimmst.
- Hunde sind nach Absprache erlaubt (Mehrkosten möglich).
- Kostenfreie Stornierung deiner kompletten Buchung ist bis 28 Tage vor Anreise möglich, danach oder bei vorzeitiger Abreise werden 60% des Gesamtpreises berechnet.
- Die Reise findet nur statt, wenn die Mindestanzahl von zehn Teilnehmern erreicht wird.

# *Anmeldung*

WEITERE INFOS NACH ANMELDUNG

TELEFONNUMMER ANNI

0151 58859477

E-MAIL

info@yogastreet.de

*Impressionen und AGB vom Hotel Bergkristall:*

[HTTPS://WWW.BERGKRISTALL.DE/DE/DAS-HOTEL/IMPRESSIIONEN/](https://www.bergkristall.de/de/das-hotel/impressionen/)

[HTTPS://WWW.BERGKRISTALL.DE/MEDIA/66217/-S-UGUST-2021-2244517.PDF](https://www.bergkristall.de/media/66217/-s-ugust-2021-2244517.pdf)

YOGO-RETREAT



*Beim Golfsport solltest du  
stabil und beweglich,  
konzentriert und mental stark sein.  
Yoga schult genau diese Fähigkeiten.*

VIEL FREUDE BEIM YOGO-RETREAT MIT ANNI!