

YOGA - RETREAT vom 27. - 30.März 2025

Liebe Yogis und Yoginis,

in diesem Jahr musste leider aus gesundheitlichen Gründen das Yogaretreat in der Schnitzmühle ausfallen. Aber im nächsten Jahr findet es wieder statt. Goldi wird mich wieder unterstützen und wir freuen uns auf schöne und erholsame Tage mit euch.

Ihr habt, wie immer, die Wahl, ob ihr von Donnerstag bis Sonntag oder von Freitag bis Sonntag teilnehmen möchtet. Außerdem gibt es zwei verschiedene Zimmerkategorien, die ihr wählen könnt, solange der Vorrat reicht. Von jeder Zimmerkategorie habe ich jeweils vier reserviert. Die Vergabe richtet sich nach dem Datumseingang eurer Anmeldung.

Seht am besten nochmal auf der Website nach. Dort sind die Zimmer ausführlich beschrieben, sowie der gesamte Komplex.

www.schnitzmühle.de

Bitte meldet euch mit dem beigefügten Anmeldeformular **bis spätestens 15.01.2025** verbindlich an. Wer sich sicher ist, dass er mitfahren möchte bzw. kann, meldet sich gerne bis Weihnachten an. Das erleichtert die Planung für die Schnitzmühle und für mich.

Mit der Bezahlung wartet ihr bitte, bis ihr von mir, wahrscheinlich im Februar, eine Rechnung bekommt.

Wir werden, wie immer, Fahrgemeinschaften bilden.

Einzelzimmer gibt es in der Schnitzmühle nicht. Man kann das Zimmer wohl alleine buchen, muss aber dann auch alleine den Zimmerpreis für die 2 bzw. 3 Nächte bezahlen. Wenn jemand alleine mitfahren möchte, kann er sich gerne an mich wenden. Vielleicht gibt es eine weitere Person und ihr könntet zusammen in ein Zimmer gehen. Das wäre eine Möglichkeit im Vorfeld.

Die Überschrift des Retreats heißt: **Fühle die Göttin in dir**

Einige von euch wissen bereits, dass es in der Yogaphilosophie, genauer gesagt im Tantra, viele Göttinnen gibt. Es ist ein interessantes Thema. Vielleicht fragst du dich, was dein Leben hier im Westen mit dem Leben der indischen Göttinnen zu tun hat?

Lass dich einladen, genau das gemeinsam zu erforschen.

Du wirst eine herzerreißende Liebesgeschichte hören und der einen oder anderen Göttin begegnen. Habe ich deine Neugierde geweckt?

Dann begleite mich und Goldi zusammen in den schönen Bayrischen Wald.

Der Ablauf ist folgendermaßen:

Donnerstag 16.30 - 18.30 Uhr

Freitag 09.30 – 11.00 Uhr

 16.30 – 18.30 Uhr

Samstag 09.30 – 11.00 Uhr

 16.30 – 18.30 Uhr

Sonntag 09.30 – 11.30 Uhr

Frühstücksbüffet ist von 07.00 – 09.00 Uhr und Abendessen ist um 19.15 Uhr.

Zwischen den Yogastunden habt ihr Zeit für private Unternehmungen. Auch hierfür könnt ihr euch Anregungen in und um Viechtach im Internet holen.

Auch der Emoji-Spa-Bereich lädt zum Entspannen ein.

Im Anhang findet ihr den Anmeldebogen und den Menüplan.

Wir würden uns sehr freuen, wenn ihr dabei sein würdet!

Ein herzliches Namaste, Andrea und Goldi

Verbindliche Anmeldung für das Yoga-Retreat mit Andrea und Goldi in
der Schnitzmühle im Bayerischen Wald, 94234 Viechtach
vom 27.03.-30.03.2025

Ich fahre mit:

Name: _____

Adresse: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

- Ich nehme das Angebot **EAT, LOVE, YOGA-Weekend** von Donnerstag bis Sonntag Hacienda-DZ-**Abenteuer** mit HP und Yoga mit Andrea inklusiv für 516,50€ pro Person.
- Ich nehme das Angebot **EAT, LOVE, YOGA-Weekend** von Donnerstag bis Sonntag Hacienda-DZ-**Organic** mit HP und Yoga mit Andrea inklusiv # für 526,50€ pro Person.
- Ich nehme das Angebot **EAT, LOVE, YOGA-Weekend** von Freitag bis Sonntag Hacienda-DZ-**Abenteuer** mit HP und Yoga mit Andrea inklusiv für 444€ pro Person
- Ich nehme das Angebot **EAT, LOVE, YOGA** von Freitag bis Sonntag Hacienda-DZ-**Organic** mit HP und Yoga mit Andrea inklusiv für 454€ pro Person
- Ich habe die Reiserücktrittsbedingungen und Stornierungskosten zur Kenntnis genommen.

Du kannst auf der Anmeldung gerne die Person angeben, mit der du zusammen in ein Zimmer gehen möchtest. Ich bemühe mich immer, den Wunsch zu erfüllen.

Ort / Datum / Unterschrift

Rücktritt von Kunde / Stornierung

1. Ihr könnt vor Beginn des Abenteuers jederzeit durch schriftliche Erklärung vom Vertrag zurücktreten.
2. Tretet Ihr vom Vertrag zurück, kann das Adventure Camp Schnitzmühle angemessenen Ersatz für die erfolgten Aufwendungen verlangen. Nach erfolgter Buchung erfolgt die Rücktrittsentschädigung, nach den folgenden Prozentsätzen des jeweiligen Buchungspreises:
 - vom 14. Tag bis zum 8. Tag vor Beginn des Abenteuers: 40%
 - vom 7. Tag bis zum 1. Tag vor Beginn des Abenteuers: 50%
 - ab dem Tag (des Beginns) des Abenteuers: 60%. Bis 15 Tage vorher also kostenlos.

Abends gibt es immer ein Mezze Buffet. Das ist pflanzenbasiert und ist eine Art vielschichtiges Vorspeisenbuffet. Hier kann sich jeder etwas aussuchen und auch schon beginnen, wenn noch nicht alle abends da sind und schon Hunger hat. Auch das Dessert steht dann am Buffet. die Hauptspeise kommt dann von der Küche.

DONNERSTAG

17.00 - Ende / Evening Session
Future Labor Raum

19.15 Uhr bis Ende
Abend / plant based

MEZZE BUFFET, KLEINE SPEISEN + DESSERT Grillfrüchte, Pistazienemulsion, Johannisbeersorbet, vegan

AUS DER KÜCHE:

Fluss Zander in der Pfanne gebraten, Bayersich-Rahmkraut, knusprige Bratkartoffeln, kleiner Salat
oder

Basilikum Tomaten Nudeln, Parmesan, Sonnenblumenkerne, vegetarisch
oder

Orient Menü, Linsendal, Joghurt-Dip, Weißbrot, Kichererbsensalat, Humus, vegan?

AUS DER KÜCHE:

Fluss Zander in der Pfanne gebraten, Bayersich-Rahmkraut, knusprige Bratkartoffeln, kleiner Salat
oder

Basilikum Tomaten Nudeln, Parmesan, Sonnenblumenkerne, vegetarisch
oder

Orient Menü, Linsendal, Joghurt-Dip, Weißbrot, Kichererbsensalat, Humus, vegan.

FREITAG

07.00 - 09.00 Uhr
Yoga Frühstücksbuffet

12.00 – 13.00 Uhr
Plant Based Soup
Karotten Ingwer Suppe, vegan

19.15 Uhr bis Ende
Abend / plant based

MEZZE BUFFET, KLEINE SPEISEN + DESSERT Mango Kokos Lassi, Kurkuma, Ingwer
vegan

AUS DER KÜCHE:

Mango Couscous, Kichererbsen, feines Gemüse, Joghurt Dip, Rohkost, vegetarisch
oder

Geang Gari, gelbes Thai-Curry, knackiges Gemüse, Bambus, Sprossen, Thai-Reis, vegan
oder

Rotes Chicken Curry, Hähnchen, knackiges Gemüse, Zitronengras, Galgant, Thai Reis

SAMSTAG

07.00 - 09.00 Uhr
Yoga Frühstücksbuffet

12.00 - 13.00 Uhr
Plant Based Soup
Sanddorn-Karotten-Suppe, Kartoffel, Petersilienwurzel, vegan

19.15 Uhr bis Ende
Abend / plant based

MEZZE BUFFET, KLEINE SPEISEN + DESSERT Apfelsorbet auf Sanddornäpfel, Müsli, Joghurt-Dip, vegetarisch

AUS DER KÜCHE:

Steinpilznudeln hausgemacht, Wald und Wiesen Pesto aus Tannenwipfel, Löwenzahn, heimischer Käse, Sonnenblumenkerne, Kräutersalat, vegetarisch

oder

Falafel, Grillgemüse, Tahin Soße, Gurke / vegan

xxx

Rehragout vom heimischen Wild, Preiselbeer-Äpfel, Blaukraut, Semmelknödel

SONNTAG

07.00 – 09.00 Uhr
Yoga Frühstücksbuffet

12.00 - 13.00 Uhr
Plant Based Salad
Salat Bowl, Couscous, Blattsalate, Karotten, Gurken, Kräuterdressing, vegan
oder

Wurstsalat

xxx

Flammierte Fröchtchen, Maraschino, Zwei Sorbets, vegan

Die Menüs werden direkt täglich in der Schnitzmühle von euch ausgewählt.

Vor der Hinfahrt müsst ihr mir aber vorher Bescheid geben, was ihr Essen möchtet, wenn ihr anreist. Ich schicke dafür noch eine Umfrage vorher raus.

Wer von Freitag bis Sonntag mitfährt, hat erst ab Freitagabend Anspruch auf das Essen.