Mindful Movement & LANDHAUS SAALBACH

THE MINDFUL JOURNEY YOGA RETREAT

for inner Growth

MIT DENISE REICHMANN @LANDHAUS SAALBACH (AT) 24. - 28.09.2025





Erhole dich und tanke neue Energie

Sehnst du dich nach einer Pause vom Alltag? Nach einem Moment, um dem täglichen Trubel zu entkommen, wieder durchzuatmen und Zeit für dich zu finden?

Gönn dir jetzt diese Auszeit – für ein paar Tage, nur für dich, fernab von allem.

Mein Yoga Retreat in Saalbach Hinterglemm bietet dir die Gelegenheit, zur Ruhe zu kommen und genau das zu finden, was dir guttut:

Yoga für mehr Balance & Energie
Ruhe & Natur erleben
Entspannte Momente & Zeit für dich
Ein Ort zum Wohlfühlen

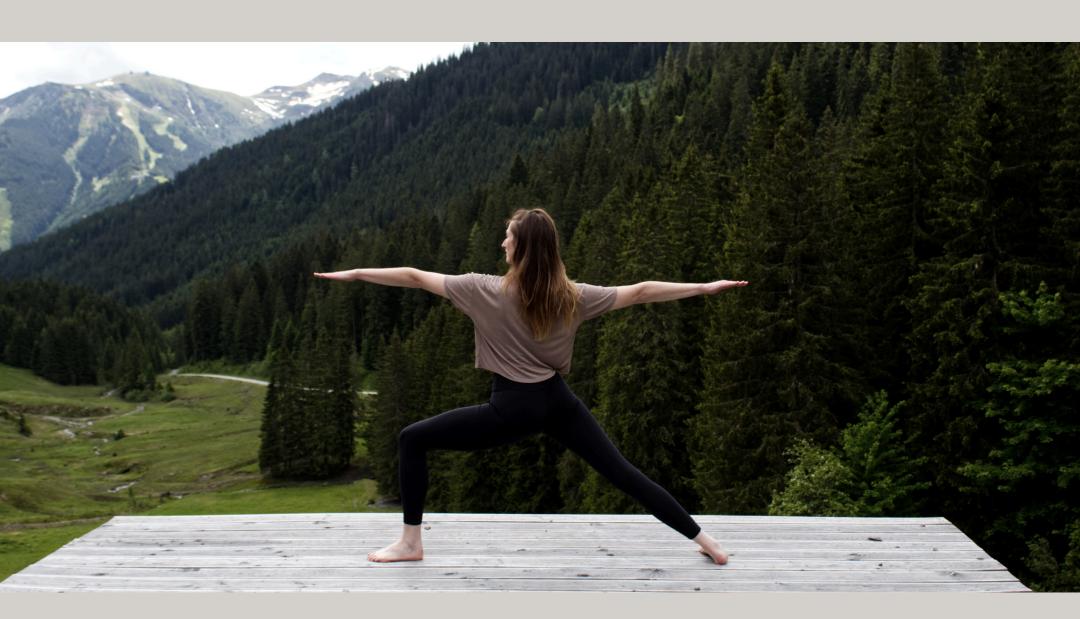


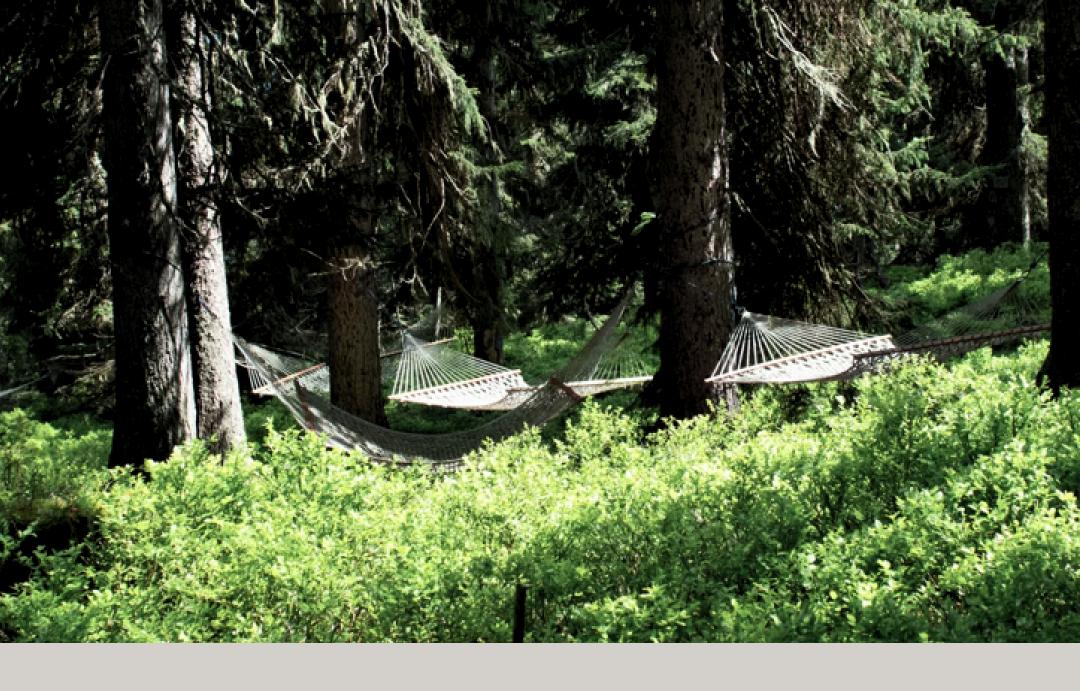
Finde Balance durch Yoga inmitten der Natur

Starte mit Vinyasa Yoga aktiv in den Tag, finde Kraft in dynamischen Einheiten und entspanne abends mit Yin Yoga.

Gemeinsam stärken wir Körper und Geist, reduzieren Stress und fördern innere Ruhe und Fokus.

Atemübungen und Meditation begleiten dich – inmitten der Natur, vor Bergkulisse, im Wald oder Hotel. Für Anfänger:innen und Geübte.

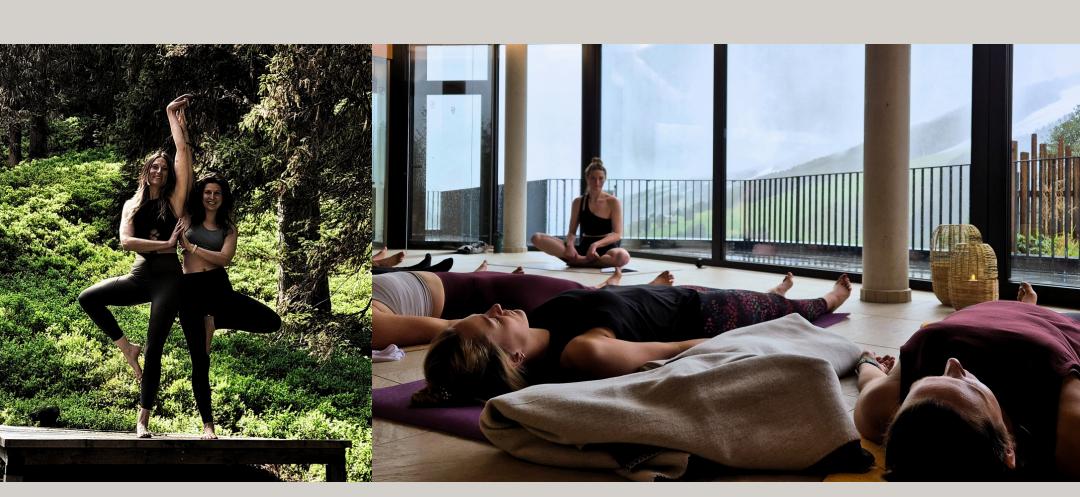




Raum für Entspannung und Verbindung

Ich schaffe einen geschützten Raum, in dem du dich wohl, angenommen und ganz du selbst fühlen kannst – ob in Verbindung oder Rückzug.

In der kleinen Gruppe (max. 8 Personen) erhältst du individuelle Begleitung, um ganz bei dir anzukommen, loszulassen und die Umgebung bewusst zu genießen.



Retreat Leistungen

Inklusivleistungen

Yoga & Aktivitäten

- 8 Yoga Sessions & Meditationen (30-90min)
- ✓ Yoga Fotoshoot vor dem Bergpanorama
- 2 Wanderungen inkl. Gondel- & Busfahrten
- Waldwellness: Hängematten, Liegen & Picknick

Unterkunft & Verpflegung

- ✓ 4 Nächte in der Penthouse Suite
- ✓ tägliches Frühstücksbüffet
- Sektempfang & Grillabend mit regionalen Speisen (vegetarische/vegane Optionen)
- 2 Kochabende in der Penthouse Suite
- ✓ täglich gesunde Snacks & Detox-Drinks
- ✓ Goodie Bag
- ✓ Kurtaxe

Wellness & Entspannung

- privater Wellnessbereich: Sauna & Whirlpool
- private Dachterrasse: Sonnenliegen
- Öffentlicher Wellnessbereich: Finnische Sauna, Kräutersauna, Infrarotsauna, Ruhebereich mit Schwebeliegen & Kuschelnischen

Nicht inbegriffene Leistungen

- ✓ An- & Abreise
- ★ 1 Abendessen im Gasthaus
- zusätzliche Getränke & Snacks





Retreat Guide

01. Tag

Anreise | Sektempfang & Begrüßung Grillabend

02. Tag

Mindful Morning Yoga Flow Frühstück Yoga Flow auf der Dachterrasse Gemeinsames Kochen in der Suite

03. Tag

Mindful Morning Yoga Flow
Frühstück
Nachmittagswanderung | Yoga am Berg
Yoga Fotoshoot vor dem Bergpanorama oder Freizeit
Abendessen im Spielberghaus oder Abend zur freien Verfügung

04. Tag

Mindful Morning Yoga Flow
Frühstück auf der Sonnalm
Wanderung zum Waldwellness | Yoga & Meditation im Wald
Picknick | Entspannung
Gemeinsames Kochen in der Suite
Yin Yoga & Meditation auf der Dachterrasse

05. Tag

Mindful Morning Yoga Flow Frühstück | Abreise

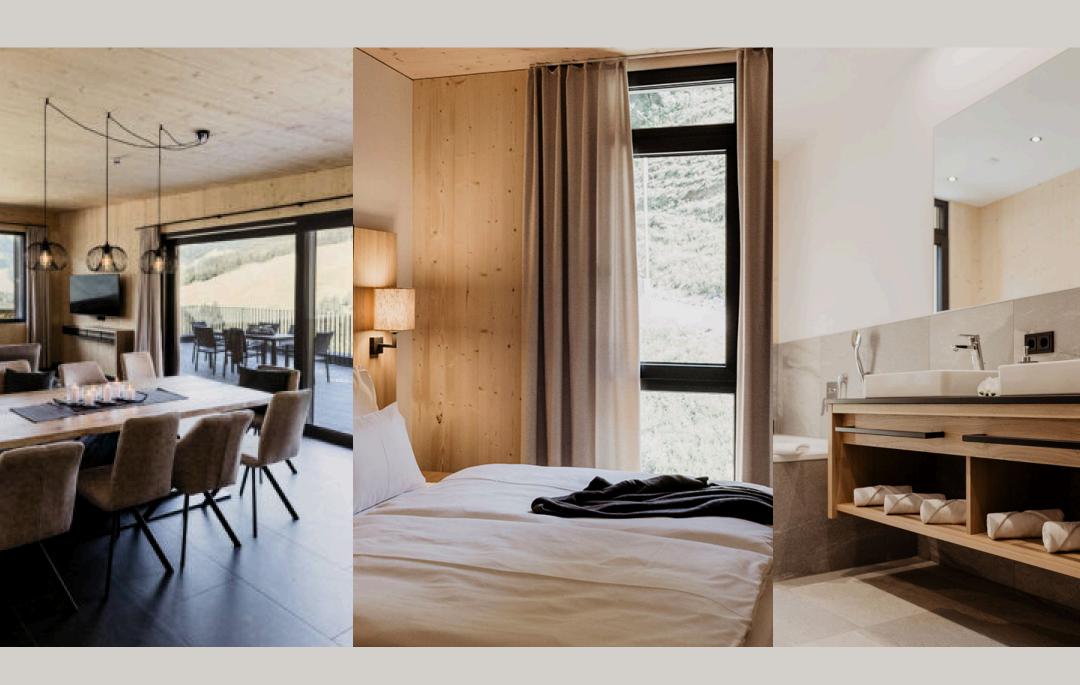


Ein Ort zum Wohlfühlen: deine Unterkunft

Das Landhaus Saalbach begeistert mit Panoramablick auf die Berge.

Dich erwartet eine 174 m² große Penthouse-Suite mit vier Doppelzimmern, großzügigem Wohnbereich und drei Bädern.

Entspanne in der privaten Sauna oder im Whirlpool auf der 90 m² Dachterrasse – mit Blick auf die Berge.



Ein Ort zum Wohlfühlen: deine Penthouse Suite





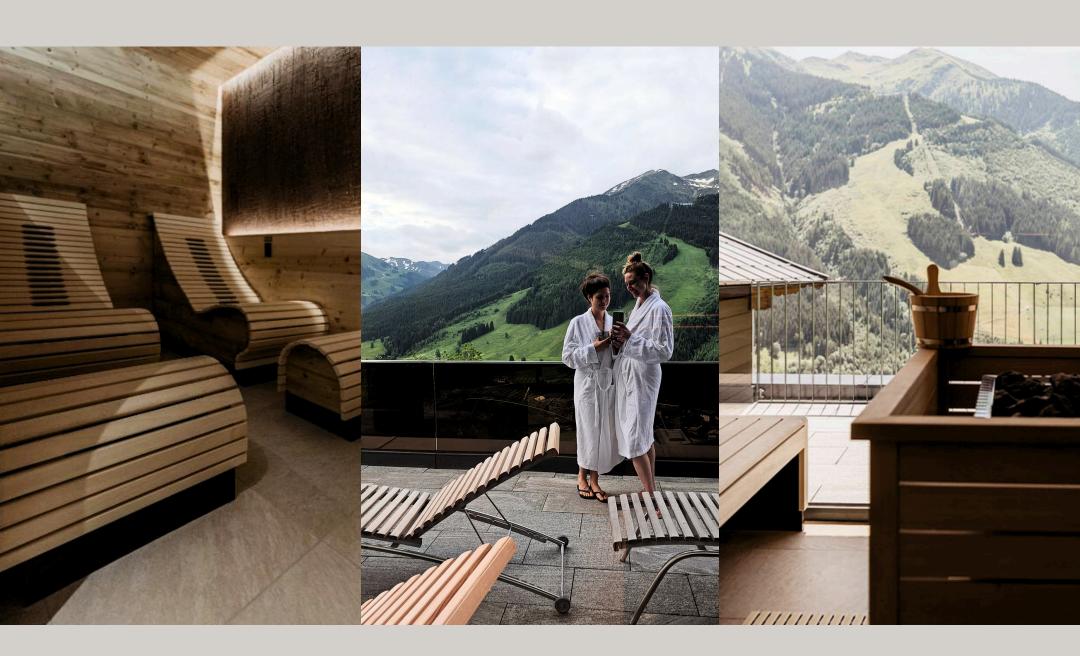




Wellness-Oase: Ruhe und Entspannung

Der Saunabereich bietet Entspannung pur mit Panoramablick – in der Finnischen Sauna, der belebenden Kräuter-Sauna und im Ruhebereich mit Schwebeliegen.

Ein perfekter Ort, um abzuschalten und neue Kraft zu tanken.



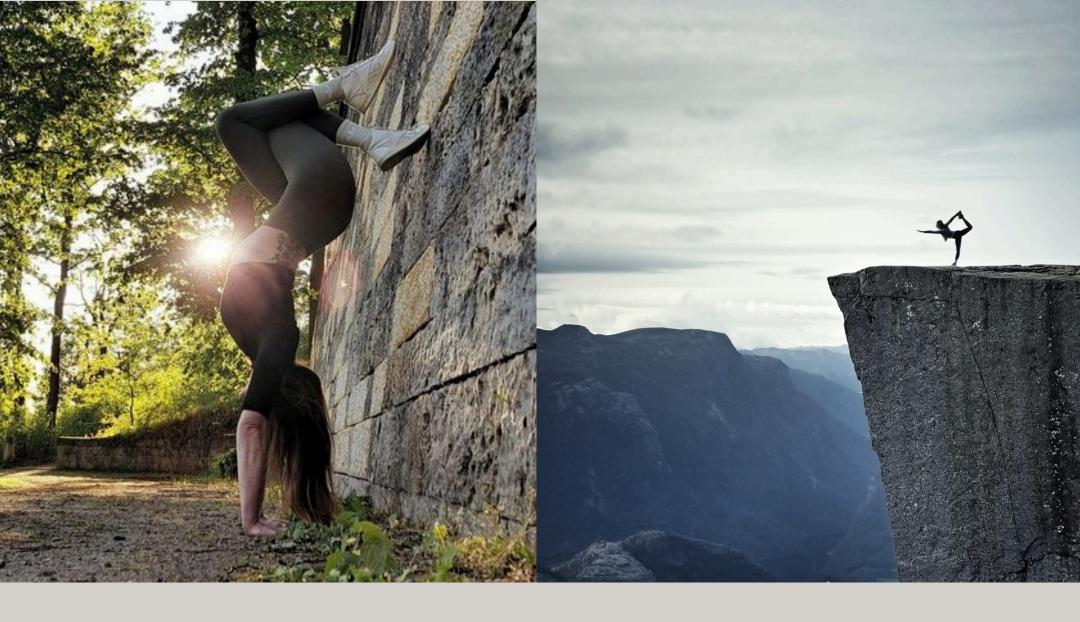


Genussvolle Momente für dein Wohlbefinden

Starte mit einem regional inspirierten Frühstück in den Tag und genieße besondere Abende – vom gemütlichen Grillabend über ein uriges Dinner bis zum gemeinsamen Kochen.

Bei Wein oder Tee lassen wir den Tag entspannt ausklingen. Genussvoll, achtsam, nährend – für Körper und Seele.





Meine Leidenschaft für Yoga

Als zertifizierte Yogalehrerin (200h AYA) ist es mir ein Anliegen, eine Praxis zu teilen, die gut tut – sanft oder kraftvoll, aber immer achtsam und echt.

Am liebsten unter freiem Himmel, verbunden mit der Natur – genau wie hier in den Bergen Österreichs.

Ich lade dich ein, gemeinsam zu praktizieren, zu atmen, zu spüren – und Raum für dich zu schaffen.







Zahlungs- & Stornierungsbedingungen

Zahlungsbedingungen

Preis pro Person im Doppelzimmer:

Early Bird: 1.099 € (bei Buchung bis 31.05.)

Regulär: 1.199 €

Preis pro Einzelzimmer:

Early Bird: 1.399 € (bei Buchung bis 31.05.)

Regulär: 1.499 €

Flexibel zahlen: du kannst den Betrag in Raten begleichen:

1. Rate: 40% des Gesamtpreises bei Buchung

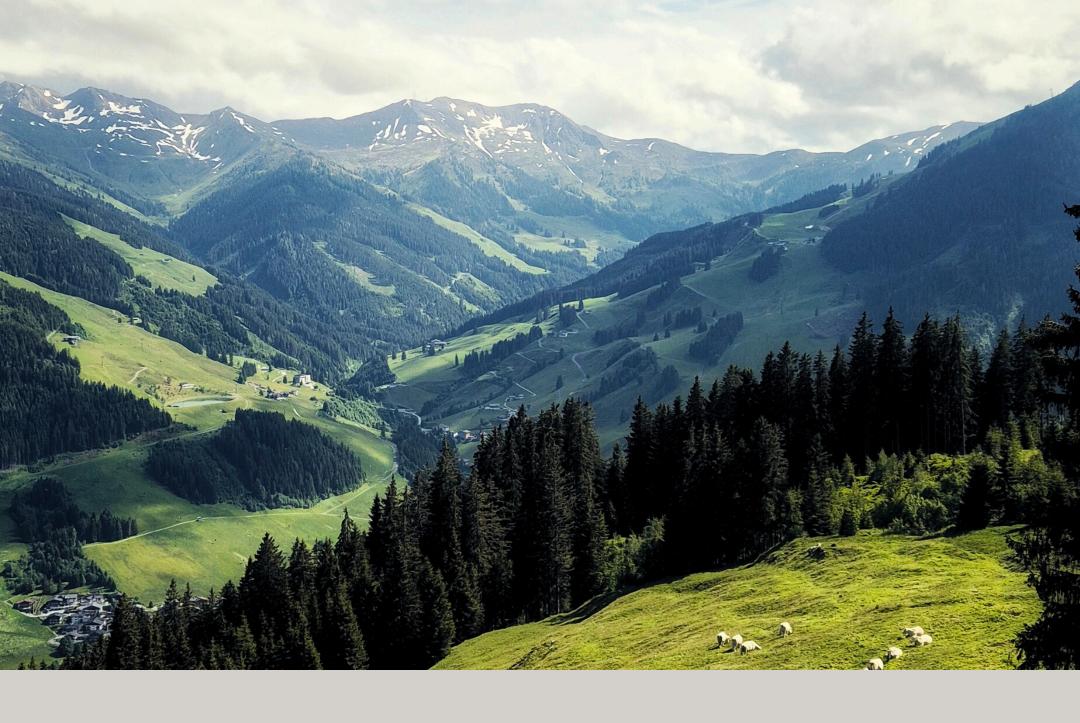
2. Rate: Restbetrag bis spätestens 6 Wochen vor Beginn

Die Teilnehmendenzahl ist auf 8 Personen begrenzt. Wird die Mindestteilnehmendenzahl von 5 Personen nicht erreicht, muss das Retreat leider abgesagt werden.

Stornierungsbedingungen

bis 3 Monate vor Anreise: 40% Stornokosten bis 2 Monate vor Anreise: 60% Stornokosten bis 6 Wochen vor Anreise: 90% Stornokosten

Wenn du eine:n Ersatzteilnehmer:in vermitteln kannst, entfällt die Stornierungsgebühr..



Sichere dir jetzt deinen Platz und mache den ersten Schritt zu mehr Leichtigkeit, Fokus und Lebensfreude.

Melde dich gern direkt bei mir!

Ich freue mich auf dich! Denise

Denise Reichmann

Email: denise@mindfulmovement-yoga.com

Web: www.mindfulmovement-yoga.com

Instagram: @denise.reichmann

Tel: 0174/2002733

Web Hotel: www.urlaub-saalbach.at

THE MINDFUL JOURNEY