

# Yoga Retreat

im SOAMI Retreat Center, Millstätter See, Kärnten

Mi., 15. August - So., 19. August 2012



## Ankommen – sich wohlfühlen – in der Stille sein

SOAMI Retreat Center in Kärnten: Natur pur hoch über dem Millstätter See. Yoga im Paradies. Stille, Schönheit, Natur und 1a Essen. Was braucht die Seele mehr zur Entspannung und Erholung?

SOAMI bedeutet „im Einklang sein“. Das Retreat bietet dir eine Reise zu dir selbst. SOAMI ist ein stiller Ort, um dich von der Hektik des Alltags zu befreien und bei dir anzukommen. Das SOAMI beschreibt sich selbst:

*SOAMI ist kein Urlaub - Soami ist Transformation.  
SOAMI ist nicht Wellness - Soami ist Mindfulness.*



TriYoga Flows begleiten dich auf diesem Weg. Mit TriYoga bringst du deine Energien zum Fließen, erfährst Lebendigkeit und Leichtigkeit. TriYoga Flows ist ein wunderschöner **fließender Hatha-Yoga-Stil**, eine Symbiose aus Körperübungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Mudras - anmutig, lebendig, fließend.

Im Retreat wirst du Flows aus verschiedenen Levels kennenlernen. Morgens wecken wir unsere Lebenslust mit dynamischen energievollen Flows. Abends zum Tagesausklang regenerieren wir uns mit ruhigen Flows, Atemübungen (Pranayama) und Meditation, um sich zurückzuziehen und die innere Stille zu erfahren.



Die Yogaklassen haben unterschiedliche Schwerpunkte. Wir üben Flows in Verbindung mit den fünf Elementen Erde, Wasser, Feuer, Luft und Raum, die wir in der wunderbaren Natur um uns herum direkt erfahren können. Weitere Flows lassen uns die Jahreszyklen erleben: Frühling – erwachen, Sommer – erleben, Herbst – sich sammeln, Winter – sich ausruhen. Das Yogaprogramm wird abgerundet durch Pranayama und Meditation.

## Das Seminarhaus



Das SOAMI Retreat Center ist ein Paradies für Körper, Geist und Seele. Ein Kraftort hoch über dem Millstätter See in Kärnten mit Blick auf den See, wunderschöner Landschaft und ansprechendem Umfeld. Natur und Ästhetik im Einklang! Ein sehr schöner Ort, um Ruhe und Entspannung zu finden.

Das SOAMI Team verwöhnt uns mit köstlichen vegetarischen Mahlzeiten.

Frühstücksbuffet, Mittagessen, Wasser, Tee, Getreidekaffee, Kuchen / Gebäck, Abendessen sind im Preis der Vollpension erhalten. Alles frisch, individuell und liebevoll gereicht, 100 % biologisch, ein Genuß für Auge und Gaumen.

## Treatments

Das SOAMI bietet dir Treatments zur Entspannung, Entschlackung und Regeneration wie Energiemassage, Ingwerwickel, Ernährungsberatung etc., die du optional buchen kannst. Im Preis enthalten ist die Benutzung der Sauna.

## Beispiel Tagesablauf

- ✚ Frühstücksbuffet
- ✚ Yoga-Klasse
- ✚ Mittagessen
- ✚ Nachmittag zu freien Verfügung.  
Angebote:
  - eine geführte Wanderung mit Picknick und Bootstour (optional Bademöglichkeit im Millstätter See), durchgeführt vom SOAMI Team.
  - Wandern in der herrlichen Umgebung
  - Relaxen und den Öko-Pool genießen
  - Treatments
  - Sauna
- ✚ Abendessen
- ✚ Yoga-Klasse zum Tagesausklang

Am Anreisetag findet abends und am Abreistag findet morgens eine Yoga-Klasse statt.

Geringfügige Änderungen vorbehalten.



## **Seminarleitung**

Beate Bleif ist eine der führenden TriYoga Expertinnen weltweit. TriYoga Flows sind ihre Leidenschaft, die sie mit Begeisterung in ihrem inspirierenden Unterricht weitergibt.



Beate leitet das TriYoga Center in München und bildet auch YogalehrerInnen aus. Ihr umfangreiches Wissen in der Heil-/Energiearbeit und Meditation fließen in ihren Unterricht mit hinein und machen ihn damit einzigartig und authentisch.

## **Zeiten**

Mittwoch, 15.08. – Sonntag, 19.08.2012, vier Übernachtungen.

Die Anreise ist am Mittwoch ab 14:00, die Abreise am Sonntag Nachmittag.

## **Leistungen und Preise**

### **Yoga-Kurs**

Das TriYoga Center München bietet dir den Yoga-Kurs im SOAMI Retreat Center an. Diesen Kurs buchst du im TriYoga Center München (Anmeldeformular siehe letzte Seite des Flyers): Yoga-Kurs mit insgesamt 14 Zeitstunden. Preis: 210 €

### **Übernachtung / VP**

Das SOAMI Retreat Center bietet dir folgende Optionen zur Übernachtung an:

Einzelzimmer, vier Übernachtungen / VP: 440 € (110 €/ Tag) zzgl. Kurtaxe 2 €/ Nacht.  
Doppelzimmer, vier Übernachtungen / VP: 380 € ( 95 €/ Tag) zzgl. Kurtaxe 2 €/ Nacht.

**Jedes Zimmer verfügt über ein eigenes Bad mit WC.**

In diesem Preis ist enthalten: Übernachtung mit Vollpension, ganztägig: Wasser, Tee, Getreidekaffee, Obst. Benutzung der Sauna. Eine geführte Wanderung mit Picknick, eine Bootsfahrt auf dem Millstätter See. Benutzung japanischer Garten, Sauna, Öko-Pool.

Das TriYoga Center reicht deinen Übernachtungswunsch an das SOAMI weiter. Bitte auf dem Anmeldeformular angeben (siehe letzte Seite des Flyers). Die Bezahlung erfolgt direkt im SOAMI.

Zusätzliche Treatments buchst du bitte direkt im SOAMI. Diese sind nicht im Preis enthalten.

### **Anreise und Kontakt SOAMI**

Mit dem Zug bis Spittal / Millstättersee. Von dort Abholung möglich: 15 €/ Person und Fahrt.

Taxi: ca. 30 € pro Fahrt.

AutofahrerInnen bitte Routenplanung erfragen.

SOAMI Retreat Center:

Fon: 0043/476623000

[www.SOAMI.at](http://www.SOAMI.at)

### **Anmeldung**

Bitte melde dich rechtzeitig an, denn das Retreat ist in der Regel schnell ausgebucht. Bitte das beiliegende Anmeldeformular auf der letzten Seite des Flyers ausfüllen.

**Anmeldeschluss: 15.07.2012**

# Anmeldeformular

Yoga Retreat im Soami Retreat Center, Millstätter  
See, Kärnten, Österreich  
**Mittwoch, 15.08. - Sonntag, 19.08.2012**

## Leistungen:

- TriYoga Center München: Yoga-Kurs Mi. bis So., 14 Stunden
- SOAMI Retreat Center: Vier Übernachtungen mit Vollpension im EZ / DZ des SOAMI Gästehauses. Jedes Zimmer hat ein eigenes Bad und WC.
- Geführte Wanderung, Bootsausflug, Benutzung japanischer Garten, Sauna, Pool

Hiermit melde ich mich für das Yoga Retreat von **Mi., 15.08. – So., 19.08.2012** an  
(Zutreffendes bitte ankreuzen):

- Yogakurs 210 € und Einzelzimmer, 4 Ü / VP: 448 € (inkl. Kurtaxe)
- Yogakurs 210 € und Doppelzimmer, 4 Ü / VP: 388 € (inkl. Kurtaxe)

Vor- und Nachname \_\_\_\_\_

Straße, Nr. \_\_\_\_\_

Land, PLZ, Ort \_\_\_\_\_

Tel./Handy \_\_\_\_\_

Email \_\_\_\_\_

## Bezahlung

Mit der Anmeldung überweise ich **innerhalb von 7 Tagen** den Preis für den Yoga-Kurs von 210 € auf folgendes Konto:

Beate Bleif  
Commerzbank BLZ 70040041, Kontonr. 660877200  
BIC: COBADEFF700, IBAN: DE81700400410660877200

## Die Übernachtungen / VP bezahle ich im SOAMI vor Ort (bar oder EC Kartenzahlung).

Die Anmeldung für den Yogakurs und die Buchung der Ü/VP im SOAMI ist verbindlich. Mit Eingang der Überweisung von 210 € für den Yogakurs ist dein Platz gebucht. Ansonsten besteht kein Anspruch auf einen Platz. Im Fall einer Stornierung des Yoga-Kurses bis zum 15.07.2012 wird eine Stornogebühr von 100 € fällig. Danach ist die gesamte Teilnahmegebühr des Yogakurses ohne Ausnahme nicht mehr erstattungsfähig. Die Übernachtungen / VP wird im SOAMI vor Ort bezahlt. Im Fall einer Stornierung der Unterkunft bis zum 15.07.2012 wird eine Stornogebühr von 100 € an das SOAMI fällig. Danach ist die gesamte Unterkunft zu bezahlen. Wenn du eine ErsatzteilnehmerIn stellst oder eine Person ist auf der Warteliste und nimmt deinen Platz ein, kannst du **kostenlos** vom Yogakurs und den Unterkunftskosten zurücktreten. Das TriYoga Center München bietet lediglich den Yoga-Kurs an und tritt nicht als Reiseveranstalter im Sinne des § 651a Abs. 1 BGB auf. Die Anreise sowie die Bezahlung der SOAMI Unterkunft ist von den Teilnehmenden selbst zu organisieren. Die Unterkunftswünsche werden vom TriYoga Center München an das SOAMI weitergeleitet. Das TriYoga Center München übernimmt keinerlei Haftung für die Unterkunft. Die Teilnahme am Yoga-Kurs geschieht auf eigene Verantwortung.

Ich habe die Teilnahmebedingungen gelesen und erkenne sie an:

---

## Ort, Datum, Unterschrift

### Bitte sende das Anmeldeformular an:

TriYoga Center München, Beate Bleif, Tal 26, D-80331 München  
Fon: +49 (0)89 / 61 02 99 58, Mobil: +49 (0)177 / 613 55 26  
Mail: info@triyogaflows.de, Internet: www.triyogaflows.de