



**3 Tage | 25.09. - 27.09.2026**

---

# AUSZEIT

## Wandern, Yoga, Pilates, Wellness

---

**420 Euro p. P.**

**Landhotel Gockelwirt in Eisenberg**



Genieße mit vielen anderen Frauen  
ein wunderbares, sportliches Wochenende im Allgäu.

Gemeinsam werden wir die Bergwelt  
in und um Pfronten erkunden.

Morgens und/oder abends gibt es  
entspannte Yoga- bzw. Stretchingeinheiten, Pilates  
oder eine ruhige Fantasiereise.

Und wie immer gilt:  
Jedes Fitnesslevel ist herzlich willkommen!



# PROGRAMM

## 25. September 2026

- ca. 10.00 Uhr - Treffpunkt am Alatsee und Wanderung zur Salober Alm mit Panoramarundweg (ca. 3 Stunden, 300 HM, 6 km)
- ca. 15.00 Uhr - Ankunft im Hotel und Zeit zur freien Verfügung (Sauna, Schwimmbad,...)
- ca. 18.00 Uhr - Abendessen
- ca. 20.00 Uhr - Entspannte Yogaeinheit

## 26. September 2026

- ca. 06.00 Uhr - "Early-Bird"-Yoga mit Meditation
- ca. 07.00 Uhr - Frühstück
- ca. 09.00 Uhr - Wanderung ab Bergstation zur Bad Kissinger Hütte mit Option zum Gipfel des Aggenstein für Schwindelfreie (ca. 5 Stunden, 290 HM, 9 km)
- ca. 15.00 Uhr - Ankunft im Hotel und Zeit zur freien Verfügung (Sauna, Schwimmbad,...)
- ca. 18.00 Uhr - Abendessen
- ca. 20.00 Uhr - Stretching und Körperreise

## 27. September 2026

- ca. 07.00 Uhr - Sanftes Pilates
- ca. 08.30 Uhr - Frühstück
- ca. 09.30 Uhr - Wanderung zu den Burgruinen Eisenberg und Hohenfreyberg mit Schlossweiher (ca. 3 Stunden, 300 HM, 8 km)
- ca. 15.00 Uhr - Heimfahrt

Unterwegs gibt es immer wieder kleine Achtsamkeitsübungen,  
lass Dich überraschen :-)



# INKLUSIV-LEISTUNGEN

- 2 Übernachtungen im Doppelzimmer inkl. Frühstück, Schwimmbad und Sauna
- 4 Yoga-/Sporteinheiten
- Organisation der 3 Tagesausflüge  
(2 Halbtagesausflüge am An- und Abreisetag und ein Tagesausflug)



# EXKLUSIV-LEISTUNGEN

- Frühstück am Anreisetag
- Abendessen am Freitag und Samstag
- sonstiges Verpflegung untertags
- Bergbahnfahrten
- eigens organisierte Freizeitaktivitäten
- individuelle Wellnessanwendungen im Hotel

# BUCHUNG + STORNOBEDINGUNGEN

Mit Buchung der "Auszeit" verpflichtest Du Dich zur festgelegten Anzahlung von 1 Euro. Erfolgt kein Zahlungseingang behalte ich mir vor, den Platz anderweitig zu vergeben. Entscheidend ist die Reihenfolge der Zahlungseingänge.

Der Restbetrag ist bis zum 30.05.2026 per Überweisung zu tätigen.

Eine Stornierung der Reise ist nach Bezahlung der Anzahlung leider nicht mehr möglich. Gerne kann der Platz aber an eine andere Teilnehmerin übertragen werden.

Das Retreat findet nur statt, wenn mindestens 4 Teilnehmerinnen angemeldet sind! Dies entscheidet sich spätestens Anfang Juli 2026.



# TEILNAHME- VORAUSSETZUNGEN

Jede Menge Lust und Laune! Alle Ausflüge, Yogaeinheiten, etc. sind optional.

## **Bergerfahrung und Schwindelfreiheit.**

Du solltest, wenn möglich, schon einmal in den Bergen gewesen sein. Schwindelfreiheit ist auf allen Wanderungen in den Bergen für Deine eigene Sicherheit ratsam. Wanderungen können auf eigenen Wunsch abgebrochen werden. Dies geschieht jedoch unabhängig von der Gruppe.

Hast Du keine Lust früh morgens Yoga zu machen? Dann genieß die Zeit für Dich und schlaf aus.

## **Traust Du Dir die große Wanderung oder das Yoga nicht zu?**

Kein Problem! Normalerweise ergeben sich immer 2 Gruppen und die Touren können individuell verkürzt werden.

Und mein Motto lautet: Wer atmen kann, kann Yoga machen - Du brauchst keine Vorkenntnisse, nur den Mut es auszuprobieren.

## **Möchtest Du einmal eine Auszeit von der Gruppe?**

Auch das verstehen wir alle - zieh Dich einfach in den Wellnessbereich zurück und entspann Dich.

Wie Deine persönliche Auszeit aussieht, das entscheidest Du ganz alleine - ich freue mich auf Dich!



# BITTE AUSFÜLLEN UND ABGEBEN!

Ich habe die genaue Tourenbeschreibung gelesen und bin mir darüber bewusst, dass Bergwandern gewisse Gefahren birgt und bestätige hiermit, dass ich die volle Haftung für mich selbst und von mir verursachte Unfälle trage. Eventuell anfallende Bergungskosten sind selbst zu tragen. Eine Unfallversicherung wird empfohlen.

**Mir ist bewusst, dass Janine Peter keine ausgebildete Bergführerin ist und die Touren nur begleitet, jedoch nicht anleitet. Ich wandere auf eigene Gefahr!**

Ich nehme die Teilnahme- und Stornobedingungen zur Kenntnis und bestätige hiermit, dass meine Daten zur Kontaktaufnahme für das Retreat gespeichert werden.

Ich nehme zur Kenntnis, dass es sich um Doppelzimmer handelt und die Zuteilung nach Wunsch erfolgt. Falls eine Teilnehmerin alleine anreist, wird sie vor Ort mit einer anderen Teilnehmerin individuell in einem Doppelzimmer untergebracht.

---

Ort, Datum

---

Unterschrift

