



## **YOGATAGE UND WANDERN**

**in Südtirol (Italien) vom 28. Mai bis 1. Juni 2025**



### **DAS HOTEL SAALERWIRT IN ST. LORENZEN**

**Maria Saalen liegt auf 978 m Meereshöhe** bei St. Lorenzen und nahe Bruneck im Pustertal, Südtirol (Italien) mitten im Weltnaturerbe der Dolomiten mit den Drei Zinnen, Almen, Bergseen und Sehenswürdigkeiten im näheren Umkreis. Südtiroler Freunde bezeichnen Maria Saalen als „den schönsten Ort im Pustertal, den auch die Einheimischen gerne besuchen“.

Der **Weiler der Familie Tauber** besteht aus historischen und neuen Bauten, einem Naturbadeteich und einem Wallfahrtskirchlein. **Im historischen Gasthof Saalerwirt** befinden sich Hotelrezeption und die Stuben sowie die große Veranda - dort werden die Mahlzeiten serviert. In den Obergeschossen sind Classic- und Landhauszimmer untergebracht. **Das Gästehaus** liegt gegenüber dem Gasthof und beherbergt Landhauszimmer. **Das neu erbaute „ImHaus“** ist ein kleines Refugium. Hier finden sich Wohlfühlzimmer.

Das **Saunahaus** wurde neben dem **140 qm großen Naturbadeteich** angelegt um ein Maximum an Ruhe zu haben. Es gibt eine Finnische Sauna, ein Aroma-Dampfbad, eine Kräutersauna und diverse Ruhebereiche, sehr schön und idyllisch angelegt. **Der Natur-SPA am Naturbadeteich** integriert sich perfekt in die Landschaft. Hier könnt ihr es euch mit Massagen sowie Gesundheits- und Schönheitsbehandlungen gut gehen lassen. Auch unsere **Yogastunden** finden hier statt. **2024** wurde ein **zweiter, sehr schöner und großer Yogaraum** gebaut, den wir gleich 2024 einweihen durften. Seit 2024 gibt es auch ein schönes **Schwimmbad** im Saunahaus.

In der Küche verwendet Familie Tauber die besten Zutaten aus der **eigenen Landwirtschaft**. Die Küche ist hervorragend und abwechslungsreich, mit dem typischen Flair der Südtiroler Küche. Auch vegetarische Gerichte sind immer dabei.

Der Saalerwirt ist sehr gut mit dem Auto oder mit der Bahn zu erreichen. Mehr Infos unter: **<http://www.saalen.it>** . Gerne helfe ich bei der Organisation von Fahrgemeinschaften.



## YOGA IN MARIA SAALEN - SEMINARABLAUF

Dieses Seminar verbindet Yoga in der Tradition nach B.K.S. Iyengar mit einer gemeinsamen Wanderung. Hier findest du Yoga und Erholung an einem besonderen Ort in der herrlichen Südtiroler Landschaft. Wir üben in einem Hotel mit ganz besonders freundlicher Atmosphäre in wunderschöner Lage.

### Ablauf des Seminars:

- Mittwoch ab 14 Uhr Anreise und von 16:30 – 18:00 Uhr Yoga zum Ankommen
- Donnerstag, Freitag und Samstag: Start mit Meditation und Pranayama (3/4 Stunde)
- dann Frühstück, aktives Üben (2 Stunden) und freier Nachmittag
- am frühen Abend üben wir wieder 2 Stunden ruhigere Asanas
- danach gibt es ein gemütliches gemeinsames Abendessen
- Sonntag Früh üben wir aktiv, danach gemeinsames Frühstück und individuelle Abreise bis 10:30 Uhr.

An einem der drei Nachmittage gibt es die gemeinsame Wanderung (Vorschlag von Sigi, unserem Bergfex). An diesem Tag entfällt Yoga am Nachmittag. Auch wenn du nicht mitwandern möchtest, gibt es in der Umgebung viel zu entdecken.

### PREIS & LEISTUNGEN

Yogapraxis, Pranayama (Atemübungen) und Meditation wie oben beschrieben

Wunderbares Essen - auch vegetarisch - mit Unterbringung im Saalerwirt:

- Regionales Frühstück mit hausgemachten Marmeladen, Kompotten und Kuchen, biologischen Kräutertees, Natur-Müsli und Eiern vom eigenen Hof
- Abwechslungsreiches Abendmenü mit Produkten vom eigenen Hof, vegetarischer Auswahl und super leckeren frischen Salaten vom Buffet
- mit
- Saunahaus-Tasche mit Bademantel, Pantoffeln und Handtüchern sowie
- Tee und Obst während des Aufenthaltes im Saunahaus
- Hilfsmittel zum Yoga üben (Matte, Decke, Klotz, Polster, Gurt ...)

Seminargebühr: **329 €** / Seminargebühr mit Frühbucherrabatt bis 30.10.2024 **299 €**

Ü / HP **ab 135 €** pro Person und Nacht inkl. o.a. Leistungen.

### SEMINARLEITUNG:



#### Petra Söding

Ich übe mit dir gelassenes, heiteres und trotzdem ernsthaftes und sehr präzises Yoga. Es darf gelacht werden und soll Spaß machen. Ich kenne mich sehr gut mit der Anatomie des Körpers aus und bringe dies ins Üben mit ein. Du kannst in diesem Seminar an konkreten Problemen arbeiten.

Ich übe Yoga seit 1991 und habe die Ausbildung zur Yogalehrerin an der SKA 1998-2000 gemacht. Ich bilde mich laufend weiter bei international renommierten Yogalehrern; 2003 war ich in Indien beim Yoga und Ayurveda. Seit 1999 leite ich eigene Kurse in München und veranstalte Yogaretreats in Italien und Deutschland. Außer als Yogalehrerin arbeite ich als Erfolgscoach (begleitende Kinesiologie und Heilpraktikerin für Psychotherapie) in eigener Praxis. Schwerpunktthemen: Yoga & Karrierecoaching sowie Führungskräfteentwicklung und Managementberatung.

Mehr Informationen findest du unter  
[www.soeding-coaching-yoga.de](http://www.soeding-coaching-yoga.de).



## ANMELDUNG ZUM YOGASEMINAR UND RÜCKTRITTSBEDINGUNGEN

Bitte melde dich direkt über das Formular auf meiner Website an oder über das Anmeldeformular unten, Seite 3 und 4. Bezahle deine Kursgebühr und leiste deine Anzahlung beim Hotel Saalerwirt. Zimmerwünsche werden der Reihe nach berücksichtigt, daher empfiehlt sich eine frühzeitige Anmeldung (siehe unten).

Yoga: Bei Rücktritt werden 80,-- € der Seminarkosten als Stornogebühr einbehalten. Bei Storno ab 4 Wochen vorher werden 50%, ab 2 Wochen vorher und danach 80% der Seminarkosten als Ausfallgebühr einbehalten, es sei denn ein/e von dir benannter Ersatzteilnehmer/in nimmt am Seminar teil. Stornobedingungen für die Unterkunft siehe unten. Ein Rücktritt ist nur mit schriftlicher Erklärung möglich.

### 1. ANMELDUNG

**Ich melde mich hiermit verbindlich für das Yogaseminar im Saalerwirt (Südtirol, Italien) vom 28. Mai bis 01. Juni 2025 an.**

.....  
**Vorname, Name**

.....  
**Straße, Hausnummer**

.....  
**Postleitzahl, Wohnort**

.....  
**Telefon**

.....  
**Mobiltelefon**

.....  
**E-Mail**

**Geburtsdatum** .....

**Gesundheitliche Einschränkungen? Nein / Ja welche? :**.....

**O Die Anmeldung beim Hotel habe ich erledigt, mein Zimmer ausgewählt und angezahlt.**

**Mein Yogakursbeitrag beträgt (bitte ankreuzen)**

329 €

299 € (ich buche als Frühbucher bis 31.10.2024)

Ich zahle die Kursgebühr bar am .....

Ich habe die Kursgebühr auf das unten angegebene Konto überwiesen.

Mir ist bekannt, dass die Teilnahme am Seminar auf eigene Verantwortung stattfindet. Ich konsultiere im Zweifel einen Arzt. Die Teilnahme- und Rücktrittsbedingungen erkenne ich an. Stornogebühren aus Gründen, die Corona betreffen, entfallen (Maßnahmen, die offizielle Stellen anordnen). Sie werden nur berechnet, wenn die Absage aus anderen Gründen erfolgt.

.....  
**Ort, Datum**

.....  
**Unterschrift**



## **BANKVERBINDUNG (ÜBERWEISUNG KURSgebÜHR):**

Petra Söding, Genossenschaftsbank München e.G.  
IBAN: DE38 7016 9464 0000 6686 56  
BIC: GENODEF1M07.

## **2. ZIMMERINFORMATION**

**Ich buche gleichzeitig mit der Anmeldung zum Yogakurs mein Zimmer direkt beim Hotel leiste dort meine Anzahlung.**

Es gibt Classic- und Landhauszimmer als Einzel- und Doppelzimmer mit Bad. Die Wohlfühlzimmer bestehen aus 1 oder 2 Schlafzimmern und einer Wohn-Ecke bzw. Wohnraum. Sie sind z.B. für Familien ideal und können ab 2 Personen belegt werden.

- Doppelzimmer mit Bad „Classic“ (6 Zimmer) **135 €**
- Doppelzimmer mit Bad „Landhaus“ (6 Zimmer) **145 €**
- Wohlfühlzimmer je nach Kategorie zwischen **180 €** (als Doppelzimmer).

Einzelzimmerzuschlag je nach Zimmerkategorie **zwischen 40 und 80 €**.

Die Preise verstehen sich pro Person und Nacht **inklusive der o.g. Leistungen und Nutzung des Yogaraums**. Ortstaxe und sonstige Konsumation bitte vor Ort bezahlen.

### ***Bemerkungen/Infos an Petra:***

## **3. STORNIERUNG DER HOTELBUCHUNG; NICHT IN ANSPRUCH GENOMMENE LEISTUNGEN:**

Bei Stornierungen wird die gebuchte Hotelleistung wie folgt berechnet (ohne Gewähr):  
Bis drei Wochen vor Anreise fallen keine Stornogebühren an. In diesem Falle wird die Anzahlung zurückerstattet. Bei Absagen ab 20-8 Tage von der Anreise werden 30% und ab 7 Tage sowie bei verspäteter An- oder vorzeitiger Abreise 80% des Buchungswertes berechnet. Ohne Gewähr, bitte in jedem Fall die Bedingungen des Hotels Saalerwirt beachten.

Reservierte, aber nicht in Anspruch genommene Leistungen verursacht durch Nichtanreise, verspätete An- bzw. vorzeitige Abreise sowie Verzicht auf Mahlzeiten oder Yogastunden werden berechnet bzw. nicht zurückerstattet.

Ich bin mit den Stornobedingungen einverstanden. Sollte ich das Seminar absagen, übernehme ich die o.g. Stornogebühren und bin damit einverstanden, dass die Stornogebühren in der entsprechenden Höhe einbehalten werden.

Alle Kosten für Unterkunft, Getränke, Ortstaxe und weitere Leistungen bezahle ich vor Ort.  
Die Teilnahmegebühr für den Yogaunterricht wird auf das o.g. Konto an die Kursleitung überwiesen.

**Ort, Datum:**

**Unterschrift:**