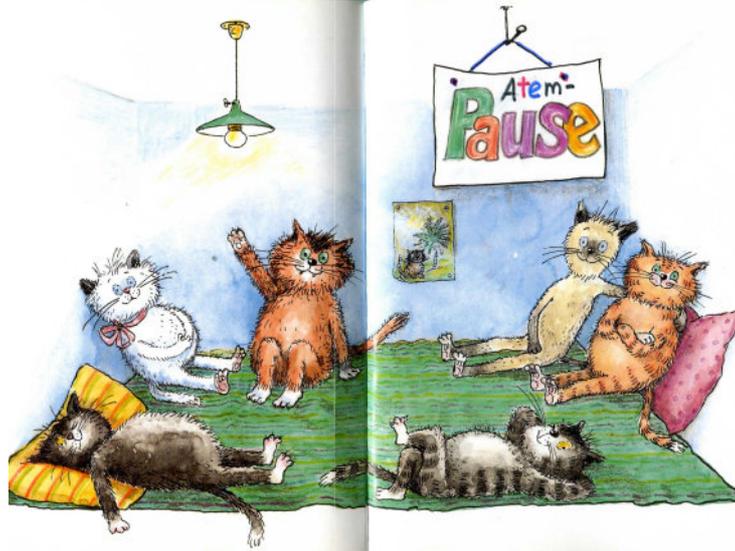


## «Atempause im November» – Yoga & Wellness BioHotel & Spa «Mohren», Deggenhausertal-Limpach, Süddeutschland

Freitag bis Sonntag, 22. – 24. November 2024



**Time-out vom Alltag – Atemholen und Auftanken mit Yoga, Massagen oder anderen Wellnessbehandlungen. Und so eine kurze Pause einlegen zwischen dem Jahr, welches hinter uns liegt – und den letzten Wochen, die noch vor uns liegen.**

**TeilnehmerInnen** Für alle geeignet, die sich eine Auszeit nehmen und täglich Yoga üben möchten. Ob älter oder jünger, ob mit Yogaerfahrung oder ohne. Ob mit oder ohne LebenspartnerIn, FreundIn, Tante oder Patenkind ...

**Kursort** BioHotel & Spa MOHREN Kirchgasse 1 D-88693 Deggenhausertal-Limpach  
T +49 7555-9300 Mail: [info@mohren.bio](mailto:info@mohren.bio) [www.mohren.bio](http://www.mohren.bio)

**Kurskosten** **Der Kurspreis beträgt Fr. 180.– pro Person.**  
Übernachtung und Verpflegung sind nicht im Kurspreis inbegriffen.

**Daten/Zeiten** **Check-in Freitag ab 15:00 / Check-out Sonntag bis 11:00.** Yogalektionen:  
Freitag 18:00 – 19:00  
Samstag 7:30 – 8:30 11:30– 12:30 Yoga Nidra 17:00 – 18:30  
Sonntag 8:00 – 9:00

**Kursleitung/Info:** **Ruth Blattner, dipl. Yogalehrerin YCH/EYU «Yoga am See», Ermatingen**  
T +41 71 664 20 90 Mail [yogaamsee@gmx.ch](mailto:yogaamsee@gmx.ch)

## WEITERE INFOS

**Anreise** Ab Konstanz nach Meersburg, danach noch ca. 40 Minuten (auf B33 und K7750 nach Markdorf, Deggenhausertal)

**Zimmerreservation** **So bald als möglich, aber spätestens bis 15. September 2024**  
Direkt beim Hotel – first in, first served! Vermerk: "Yoga am See".



Der MOHREN ist seit Generationen in den Händen der Familie Waizenegger. Heute ist der alte Gutshof ein modernes Biohotel, das im 2017 mit einem Neubau ergänzt wurde.

Der MOHREN steht für Genuss auf vielen Ebenen: 100% Bio dank eigener Landwirtschaft, ausgezeichnete Küche (14 Pkt Gault Millau und grüner Michelin-Stern), NaturSPA mit 3 Saunen, Massagen, Wellness und Naturkosmetik.

*„Die Gäste sollen gern kommen und sich im Einklang mit der Natur im Mohren wohlfühlen“, sagt Jürgen Waizenegger, Hotelier, Biokoch und Landwirt.*

### **Übernachtung inkl. Halbpension und freie Benützung des NaturSPA:**

175.00 Euro im DZ zur Einzelnutzung; Doppelzimmer für 2 Personen 250.00 Euro

**Wellness** Wer sich zwischen den Yogalektionen im Spa verwöhnen lassen möchte, bucht möglichst frühzeitig den gewünschten Termin per Mail [spa@mohren.bio](mailto:spa@mohren.bio) oder unter [www.mohren.bio/natur-spa](http://www.mohren.bio/natur-spa)

**Mitnehmen** **«Nichts muss, alles darf!»** – Alle sollen sich frei fühlen, mitzumachen oder auch nicht, und einfach das zu tun und zu geniessen, wonach einem der Sinn steht.

Für die Yogalektionen bitte eine eigene Matte mitnehmen (wenn nicht vorhanden, bitte sagen!) sowie bequeme, lockere Kleidung, Trainingsanzug o.ä.

**Kontakt** Ruth Blattner, Telefon mobil: +41 79 316 34 72 M: [yogaamsee@gmx.ch](mailto:yogaamsee@gmx.ch)