

about









DIESES RETREAT IST FÜR ALLE, DIE SICH EINE KLEINE PAUSE VOM ALLTAG GÖNNEN UND EINFACH MAL WIEDER BEI SICH ANKOMMEN WOLLEN. DICH ERWARTET EINE ENTSPANNTE AUSZEIT MIT FOKUS AUF ACHTSAMKEIT, SELBSTFÜRSORGE UND KREATIVEM FLOW.

IM ZENTRUM STEHT STRÅLA YOGA – EINE SANFTE, FLIESSENDE PRAXIS, DIE SPASS MACHT UND DICH GANZ OHNE DRUCK IN BEWEGUNG BRINGT. HIER KANNST DU LOSLASSEN, DURCHATMEN UND DICH SO BEWEGEN, WIE ES DIR GUTTUT. BEIM KERZEN-GIESSWORKSHOP, DARFST DU KREATIV WERDEN UND GANZ NEBENBEI ETWAS SCHÖNES MIT DEINEN EIGENEN HÄNDEN ERSCHAFFEN. DIE MISCHUNG AUS BEWEGUNG UND KREATIVEM GESTALTEN WIRKT WIE EIN KLEINER RESET – ENTSPANNEND UND INSPIRIEREND ZUGLEICH. ERGÄNZT WIRD DAS WOCHENENDE DURCH EINE AUSGEWOGENE AYURVEDISCHE VOLLVERPFLEGUNG.

FREU DICH AUF EINE LIEBEVOLL GESTALTETE LOCATION MITTEN IN DER NATUR UND EINE OFFENE, HERZLICHE COMMUNITY. ALLES IST DA, DAMIT DU LOSLASSEN, AUFTANKEN UND DEINE ZEIT GANZ BEWUSST GENIESSEN KANNST.

EIN RAUM ZUM DURCHATMEN, NEUE ENERGIE UND JEDE MENGE LEICHTIGKEIT – ZUM MITNEHMEN IN DEINEN ALLTAG.





4 STRÅLA YOGA EINHEITEN

KERZENWORKSHOP

ZEIT & RAUM FÜR DICH | SAUNA, RUHERAUM & HOT TUB
HELLE RÄUMLICHKEITEN, GROSSZÜGIGER AUSSENBEREICH MIT
MALERISCHEM AUSBLICK

AYURVEDISCHE VOLLVERPFLEGUNG
BRUNCH | SNACKS | ABENDESSEN | TEE & WASSER

ÜBERNACHTUNG ON LOCATION IN GROSSZÜGIGEN DOPPELZIMMERN & GETEILTEM BADEZIMMER

OPTIONAL & SEPARAT ZUBUCHBAR:

MASSAGE*

NICHT IM PACKAGE ENTHALTEN:
AN- UND ABREISE, SOWIE OPTIONALE ANGEBOTE



about lisa









DO MORE OF WHAT MAKES YOU HAPPY!

LISA IST STRÅLA YOGA GUIDE, DIE MIT FREUDE UND INTUITION MENSCHEN DAZU INSPIRIEREN MÖCHTE, IHRE YOGA PRAXIS UND IHREN ALLTAG MIT MEHR LEICHTIGKEIT ZU GESTALTEN. WAS 2014 ALS AUSGLEICH ZUM STRESSIGEN JOB IN DER CORPORATE-WELT BEGANN, ENTWICKELTE SICH SPÄTER DURCH STRÅLA YOGA ZU EINER LEIDENSCHAFT. DURCH DIESE BESONDERE PRAXIS FAND SIE EINEN WEG, SICH MIT FREUDE AUF NATÜRLICHE WEISE ZU BEWEGEN OHNE DEN DRUCK DER PERFEKTION.

2022/23 ABSOLVIERTE LISA IHRE AUSBILDUNG ZUM STRÅLA YOGA GUIDE - KURZ NACHDEM SIE MAMA WURDE. DIESE BESONDERE LEBENSPHASE VERTIEFTE IHRE VERBINDUNG ZUR PRAXIS UND MACHTE STRÅLA ZU EINER LEBENSPHILOSOPHIE, DIE IHR NICHT NUR AUF DER MATTE, SONDERN AUCH IM ALLTAG MEHR KLARHEIT, AKZEPTANZ, GELASSENHEIT UND MITGEFÜHL BRINGT.

DIE LEIDENSCHAFT FÜR STRÅLA YOGA FÜHRTE 2022 ZUR GRÜNDUNG VON **LISULIE**. DER NAME "LISULIE", EIN SPITZNAME AUS IHRER KINDHEIT, STEHT FÜR LEBENSFREUDE, AUTHENTIZITÄT, NEUGIER – UND DAS INTUITIVE GESPÜR FÜR EIGENE GRENZEN. WERTE, DIE AUCH IN ALLEN IHREN ANGEBOTEN SPÜRBAR SIND. UNTER DIESEM NAMEN BIETET LISA RETREATS UND HAPPENINGS AN, DIE DEN RAUM FÜR SELBSTFÜRSORGE, KREATIVITÄT UND GEMEINSCHAFTLICHE ERLEBNISSE SCHAFFEN. MIT DER PHILOSOPHIE **EASE. CONNECT. MOVE. EXPERIENCE.** MÖCHTE LISA DEN TEILNEHMENDEN EINEN SAFE SPACE BIETEN, AN DEM SIE DEN ALLTAG HINTER SICH LASSEN, SICH SELBST WIEDERENTDECKEN UND NEUE PERSPEKTIVEN EINNEHMEN KÖNNEN. ES GEHT NICHT UM PERFEKTION, SONDERN DARUM, IM MOMENT ZU SEIN, SICH ZU BEWEGEN UND EINFACH EINE GUTE ZEIT ZU HABEN.

ERFAHRUNG

2022|23 200H STRÅLA YOGA TEACHER TRAINING

35H PRE-& POSTNATAL YOGA
WEITERBILDUNG

2024 100H YOGA THERAPIE WEITERBILDUNG

100H STRÅLA YOGA TEACHER TRAINING



location









DAS RETREAT FINDET IM ALLGÄU STATT, AM WUNDERSCHÖNEN ROTTACHSEE. RUHIG GELEGEN MIT BLICK AUF DEN SEE UND IN DIE NATUR, VERBRINGEN WIR DAS WOCHENENDE IN & UM DIE GROSSZÜGIGEN, HELLEN RÄUMLICHKEITEN. DIE YOGAKLASSEN FINDEN IM STUDIO MIT FANTASTISCHEM AUSBLICK STATT.



ZIMMER:

- 3 DOPPELZIMMER MIT SEEBLICK & DOPPELBETT (200×200 CM) 420 € P.P.
- 1 DOPPELZIMMER MIT SEEBLICK &
 HOCHWERTIGEM SCHLAFSOFA (180×200 CM)
 - 400 € P P
- 1 ZIMMER* MIT DOPPELBETT (200X200CM) & ETAGENBETT: STANDARDBELEGUNG FÜR 2 PERSONEN 420 € P.P.

GEMEINSAME NUTZUNG:

- 2 GROSSZÜGIGE BADEZIMMER MIT DUSCHE/WANNE & WC
- 3 ZUSÄTZLICHE WCS
- 1 DUSCHE IM SAUNABEREICH
- SAUNA & HOT TUB STEHEN ALLEN GÄSTEN ZUR VERFÜGUNG

*ALLE ZIMMER WERDEN GRUNDSÄTZLICH ALS GETEILTE DOPPELZIMMER VERGEBEN. ZUSÄTZLICH GIBT ES EIN GRÖSSERES ZIMMER MIT DOPPELBETT & ETAGENBETT, DAS – NUR AUF ANFRAGE, BEI GEMEINSAMER BUCHUNG UND FREIEN KAPAZITÄTEN – VON 3 BIS 4 PERSONEN BELEGT WERDEN KANN. (400 € P. P. BEI 3 PERSONEN | 380 € P. P. BEI 4 PERSONEN)



strala yoga









STRÅLA YOGA VERKÖRPERT EINEN FREIEN, MODERNEN UND DYNAMISCHEN YOGASTIL, DER AUF 'NATURAL MOVEMENTS' BASIERT. HIERBEI VERBINDEN SICH FLIESSENDE BEWEGUNGEN HARMONISCH MIT DEM ATEM.

DIE PERFEKTE AUSRICHTUNG IST ZWEITRANGIG, STATTDESSEN STEHT DIE EIGENE INTUITION IM FOKUS. LEICHTE UND SPIELERISCHE FLOWS BAUEN STRESS AB, FÖRDERN FLEXIBILITÄT UND KRAFT. DIESE ZUGÄNGLICHE PRAXIS VERBINDET KÖRPER UND GEIST, SCHAFFT HARMONIE UND AUSGEGLICHENHEIT.



about amelie









TENSION IS WHO YOU THINK YOU SHOULD BE, RELAXATION IS WHO YOU ARE

AMELIE IST STRALA YOGA GUIDE UND MITGRÜNDERIN DER KERZENMANUFAKTUR HAPPYSOY. MIT VIEL HERZ VEREINT SIE ACHTSAMKEIT, PRÄSENZ UND KREATIVE ARBEIT IN FORM DES KERZENGIESSENS UND DER HEILSAMEN WIRKUNG VON NATÜRLICHEN, INTUITIVEN BEWEGUNGEN. IN IHREN RETREATS UND WORKSHOPS FLIESST ALL DAS ZUSAMMEN: DIE SANFTE, INTUITIVE PRAXIS DES STRALA YOGA, DAS BEWUSSTE ANKOMMEN IM MOMENT – UND DAS MEDITATIVE ERLEBEN DES KERZENGIESSENS. ES IST IHRE LEIDENSCHAFT RÄUME ZU SCHAFFEN, IN DENEN MENSCHEN LOSLASSEN, NEUE KRAFT SCHÖPFEN UND SICH MIT LEICHTIGKEIT UND FREUDE WIEDER MIT SICH SELBST VERBINDEN.

ERFAHRUNG



candle workshop









KREATIVITÄT, INSPIRATION & INTUITION

BEWUSST ZEIT NEHMEN FÜR DEINE KERZE AUS NATÜRLICHEM SOJAWACHS.

IN UNSERERM 1,5 STÜNDIGEN KERZENWORKSHOP WIRST DU DURCH DIE EINZELNEN SCHRITTE DES KERZENGIESSENS GEFÜHRT. JE NACH WUNSCH KANNST DU DEINE KERZE INDIVIDUELL MIT DUFT UND KRISTALL ERGÄNZEN.

WIR LASSEN DEN GEIST ZUR RUHE KOMMEN, ERWEITERN UNSERE WAHRNEHMUNG, KOMMEN IN VERBINDUNG, GENIESSEN FREUDE, SPASS UND KREATIVITÄT.



verpflegung









KÜNSTLERISCHE AYURVEDAKÜCHE VON HANNA

AYURVEDISCH KOCHEN HEISST BALANCIERENDE UND NÄHRENDE MENÜS FÜR KÖRPER, HERZ UND SEELE ZUZUBEREITEN. FÜR HANNA HEISST ES AUCH ALL IHRE LIEBE UN DIE KREATION VON FARBENFROHEN UND INSPIRIERENDEN GERICHTEN ZU LEGEN. ES BEGINNT MIT DER WERTSCHÄTZUNG DER GABEN DER NATUR, HIN ZUM MEDITATIVEN VORGANG DES KOCHENS UND ABSCHLIESSEND DAS GEMEINSAME GENIESSEN DER SPEISEN IN EINEM ANGENEHMEN UMFELD.

HANNA HAT IHRE BERUFUNG ALS AYURVEDISCHE KÖCHIN,
ÖKOTROHOLOGIN UND GEWÜRZFEE GEFUNDEN. AM LIEBSTEN VERWÖHNT
SIE ALLE RETREAT TEILNEHMENDEN MIT IHREM KÜNSTLERISCHEN, KLAREN
UND GENUSSVOLLEN KOCHSTIL UND SCHAFFT EINE WOHLFÜHLAMTMOSPHÄRE ZUM GENIESSEN, IN RUHE UND ACHTSAMKEIT. HANNA NUZT
DAS WERTVOLLE WISSEN DES AYURVEDAS UND VERBINDET ES MIT
REGIONALEN, FRISCHEN ZUTATEN UND MODERNEN ZUBEREITUNGSFORMEN.
DAS ERGEBNIS SIND HEILSAME, PFLANZLICHE GERICHTE, DIE AUF ALLEN
EBENEN TIEF NÄHREN UND BALANCIEREN.



massagen

WIR FREUEN UNS SEHR, DASS CATHRIN UNSER RETREAT MIT IHREN WOHLTUENDEN MASSAGEN BEGLEITET.

DAS VOLLSTÄNDIGE ANGEBOT FINDEST DU AUF IHRER WEBSITE: WWW.BERATUNG-KOERPERTHERAPIE-ALLGAEU.DE.

CATHRIN BIETET DIR EINE VIELZAHL VON MASSAGEANWENDUNGEN (AUSSER VIERHANDMASSAGEN) AN, DIE DU DIR WÜNSCHEN KANNST.
JEDE BEHANDLUNG DAUERT **50 MINUTEN** UND KOSTET **80 €**.

FALLS DU ZUSÄTZLICH AN EINER SYSTEMISCHEN BERATUNG
INTERESSIERT BIST, KANNST DU DICH DIREKT BEI CATHRIN FÜR EIN
TELEFONISCHES VORGESPRÄCH MELDEN.

WENN DU EINE MASSAGEBUCHUNG WÜNSCHST, GIB DIES BITTE DIREKT BEI DER ANMELDUNG ZUM RETREAT AN.

DIE MASSAGEN SIND LIMITIERT UND WERDEN NACH DEM "FIRST COME, FIRST SERVE"-PRINZIP VERGEBEN.



details & booking



23. - 25. JANUAR 2026

- **ALLGÄU**, SULZBERG
- FÜR JEDES LEVEL GEEIGNET
- **PREIS PRO PERSON IM DOPPELZIMMER: 420 €,**ABHÄNGIG VON ZIMMERKATEGORIE UND -BELEGUNG



ANMELDUNG & FRAGEN PER MAIL AN HALLO@LISABAUDER.DE

BITTE GIB FOLGENDES BEI DER ANMELDUNG MIT AN:

- GEWÜNSCHTE ZIMMER KATEGORIE (VERGABE ERFOLGT NACH ZEITPUNKT DER ANMEDUNG UND NACH FREIEN KAPAZITÄTEN)
- FALLS DU NICHT ALLEIN KOMMST, DEN NAMEN DER PERSON MIT DER DU DAS ZIMMER TEILEN MÖCHTEST
- BEI INTERESSE ANFRAGE FÜR EINE MASSAGE
- ANGABE ZU UNVERTRÄGLICHKEITEN | ALLERGIEN

WIR FREUEN UNS AUF DICH!

WEITERE INFOS ZU LISA & AMELIE FINDEST DU HIER

LISULIE.DE | @LISULIE

AMELIEVOGT.DE | @AA_AMIE

agb & teilnahmebedingungen

Jede Reservierung ist für uns enorm wichtig. Wir stecken viel Liebe, Zeit und Energie in die Organisation unserer Angebote und müssen im Voraus nicht rückzahlbare Zahlungen leisten. Deshalb bitten wir dich darum, die Allgemeinen Geschäftsbedingungen vor der Buchung sorgfältig zu lesen. Mit der Überweisung der Anzahlung/Kosten gehen wir davon aus, dass du die aufgeführten Geschäftsbedingungen gelesen und akzeptiert hast. Vielen Dank!

BUCHUNG & ZAHLUNGSBEDINGUNGEN

Nach deiner schriftlichen Anfragezur Anmeldung erhältst du eine Eingangsbestätigung, alle vorab relevanten Informationen sowie eine Zahlungsaufforderung in Form einer Rechnung. Mit Überweisung der Anzahlung (200 €) ist dein Platz verbindlich reserviert. Der Restbetrag ist bis spätestens 30 Tage vor Retreat-Beginn zu überweisen. Bei kurzfristiger Buchung innerhalb von 30 Tagen ist der Gesamtbetrag sofort fällig.

Mit der Buchung erklärst du dich damit einverstanden, dass deine personenbezogenen Daten im Rahmen der Organisation, Durchführung und Abwicklung des Retreats gespeichert und verarbeitet werden. Eine Weitergabe an Dritte erfolgt nicht.

LEISTUNGSUMFANG

Im Preis enthalten sind:

- Unterkunft in einer der vorgesehenen Zimmerkategorien
- Vollverpflegung mit regionalen, saisonalen Speisen (Frühstück, Mittag, Abendessen, Snacks & Getränke)
- Yoga-Klassen (täglich, für alle Level geeignet)
- Workshops & enthaltene Aktivitäten (inkl. Materialien)
- Nutzung der Sauna & des Hot Tubs
- Nutzung aller Gemeinschaftsbereiche
- Retreat-Betreuung vor Ort

Nicht im Preis enthalten:

- An- und Abreise (individuell zu organisieren)
- Zubuchbare Leistungen wie Massagen oder Coachings

PREISE & ZIMMERVERGABE

Die Preise variieren je nach Zimmerkategorie und Belegung:

- Standard-Doppelzimmer (2 Pers.): 420 € pro Person
- Doppelzimmer mit Schlafsofa (2 Pers.): 400 € pro Person
- Größeres Zimmer mit Doppel- & Etagenbett:
 - o Belegung mit 4 Personen: 380 € p. P.
 - o Belegung mit 3 Personen: 400 € p. P.
 - o Belegung mit 2 Personen: 420 € p. P.

<u>Einzelanmeldungen & Zimmervergabe:</u> Alle Zimmer werden grundsätzlich als geteilte Doppelzimmer vergeben. Zusätzlich gibt es ein größeres Zimmer, das auf Anfrage – bei entsprechender gemeinsamer Anmeldung und bei freien Kapazitäten – von 3 bis 4 Personen belegt werden kann. Eine garantierte Einzelbelegung ist nicht vorgesehen. Sollte sich bis zum Retreatbeginn keine weitere passende Anmeldung ergeben, kann es in Ausnahmefällen vorkommen, dass eine Person ein Zimmer allein nutzt – ohne Aufpreis. Die Vergabe der Zimmer erfolgt nach dem Zeitpunkt der Anmeldung ("first come, first serve").

agb & teilnahmebedingungen

GESUNDHEIT & TEILNAHME AUF EIGENE VERANTWORTUNG

Yoga ersetzt keine ärztliche oder therapeutische Behandlung. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung. Bekannte Erkrankungen sind den Veranstalterinnen im Vorfeld mitzuteilen.

Mit der Anmeldung wird bestätigt, dass keine schwerwiegenden gesundheitlichen Risiken vorliegen, die eine Teilnahme gefährden könnten. Im Zweifelsfall wird empfohlen, vorab ärztlichen Rat einzuholen.

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Eine Haftung der Veranstalterinnen für Personen- oder Sachschäden wird ausgeschlossen, außer bei Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit. Ebenso wird keine Haftung bei Diebstahl übernommen.

STORNIERUNGSBEDINGUNGEN DURCH TEILNEHMER:IN

- Bis 30 Tage vor Retreatbeginn: 50 % Rückerstattung des Gesamtbetrags
- 29–15 Tage vor Beginn: 30 % Rückerstattung
- Ab 14 Tage vor Beginn: keine Rückerstattung

Bei Stornierung aus wichtigem Grund (z. B. Krankheit) wird die Anzahlung (200 €) als Stornogebühr einbehalten. Eine Rückerstattung des Restbetrags erfolgt nur, wenn ein:e Ersatzteilnehmer:in gefunden wird. Bei kurzfristiger Erkrankung kann dies nicht garantiert werden, auch nicht mit Attest.

Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.

ABSAGE DURCH DIE VERANSTALTERINNEN

Sollte das Retreat durch Krankheit oder höhere Gewalt abgesagt werden, wird ein Ersatztermin angeboten. Bei Nichtteilnahme oder zu wenigen Anmeldungen erfolgt eine vollständige Erstattung der geleisteten Zahlungen.

Eigens geleistete Kosten für An- und Abreise etc. werden im Falle einer Absage nicht erstattet.

Die Mindestteilnehmerzahl beträgt 6 Personen. Bei Nichterreichen behalten wir uns vor, das Retreat bis spätestens 5 Tage vor Beginn abzusagen.

URHEBERRECHT & BILDVERWENDUNG

Das Copyright für selbst erstellte Inhalte (Texte, Bilder, Videos) liegt bei den Veranstalterinnen. Vervielfältigung oder Verwendung ist ohne ausdrückliche Zustimmung nicht gestattet.

Vor Ort werden ggf. Foto- und Videoaufnahmen gemacht, die zu Werbezwecken auf Website oder in sozialen Medien verwendet werden. Wenn du nicht abgebildet werden möchtest, informiere uns bitte vorab schriftlich.