

WEEKEND RETREAT

**strala yoga &
creative candle making**

27. - 29.11.2026 | ALLGÄU

lisulie
EASE. CONNECT. MOVE. EXPERIENCE.



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, FLIESENDE 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.



package

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

*MASSAGEN SIND LIMITIERT



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 ABSOLVIERT 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

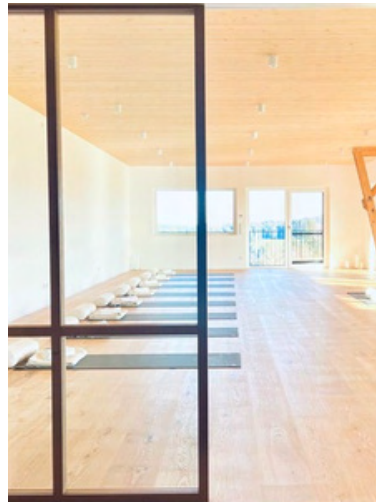
2023
35H PRE- & POSTNATAL YOGA
WEITERBILDUNG

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) – 520 € P.P.
- 1 ZIMMER* MIT DOPPELBETT (200X200CM) & ETAGENBETT: STANDARDBELEGUNG FÜR 2 PERSONEN – 520€ P.P.



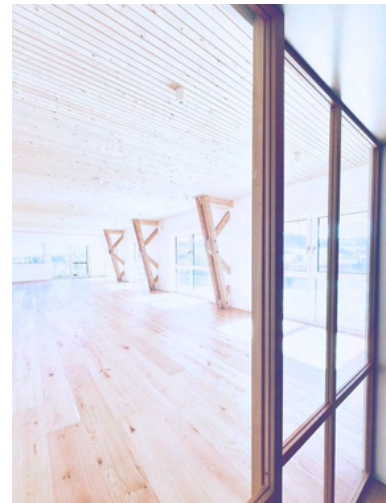
GEMEINSAME NUTZUNG:

- 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 – AUF ANFRAGE, BEI GEMEINSAMER BUCHUNG UND FREIEN KAPAZITÄTEN – VON 3 BIS 4 PERSONEN BELEGT WERDEN KANN. (500€ P. P. BEI 3 PERSONEN | 480 € P. P. BEI 4 PERSONEN)



strala yoga



STRÅLA YOGA VERKÖRPERT EINEN FREIEN, MODERNEN UND DYNAMISCHEN YOGASTIL, DER AUF 'NATURAL MOVEMENTS' BASIERT. HIERBEI VERBINDEN SICH FLIESENDE 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

2019
GRÜNDUNG KERZENMANUFAKTUR
HAPPYSOY IM RAUM MÜNCHEN

2022
200H STRALA YOGA TEACHER
TRAINING

2024 - 2025
20H YIN INTENSIVE
50H YIN YOGA BASISAUSBILDUNG



candle workshop



KREATIVITÄT, INSPIRATION & INTUITION

BEWUSST ZEIT NEHMEN – FÜR DICH UND DEINE KERZE AUS NATÜRLICHEM SOJAWACHS. IN UNSEREM 1,5-STÜNDIGEN KERZENWORKSHOP WIRST DU ACHTSAM DURCH DIE EINZELNEN SCHRITTE DES KERZENGIESSENS GEFÜHRT. JE NACH WUNSCH KANNST DU DEINE KERZE INDIVIDUELL MIT DUFT UND VERSCHIEDENEN NATÜRLICHEN KOMPONENTEN GESTALTEN.

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

ADVENTSSPECIAL

AN DIESEM WOCHENENDE HAST DU DIE BESONDERE MÖGLICHKEIT, DEINE GANZ PERSÖNLICHE ADVENTSKERZE ZU GESTALTEN – MIT AUSGEWÄHLTEN MATERIALIEN, FARBEN UND DÜFTEN PASSEND ZUR WEIHNACHTSZEIT.

AM ENDE DES WORKSHOPS NIMMST DU DEINE SELBSTGEMACHTE KERZE MIT NACH HAUSE – EIN PERSÖNLICHES, EINZIGARTIGES UNIKAT, DAS IN RUHE UND VERBUNDENHEIT ENTSTANDEN IST.



verpflegung



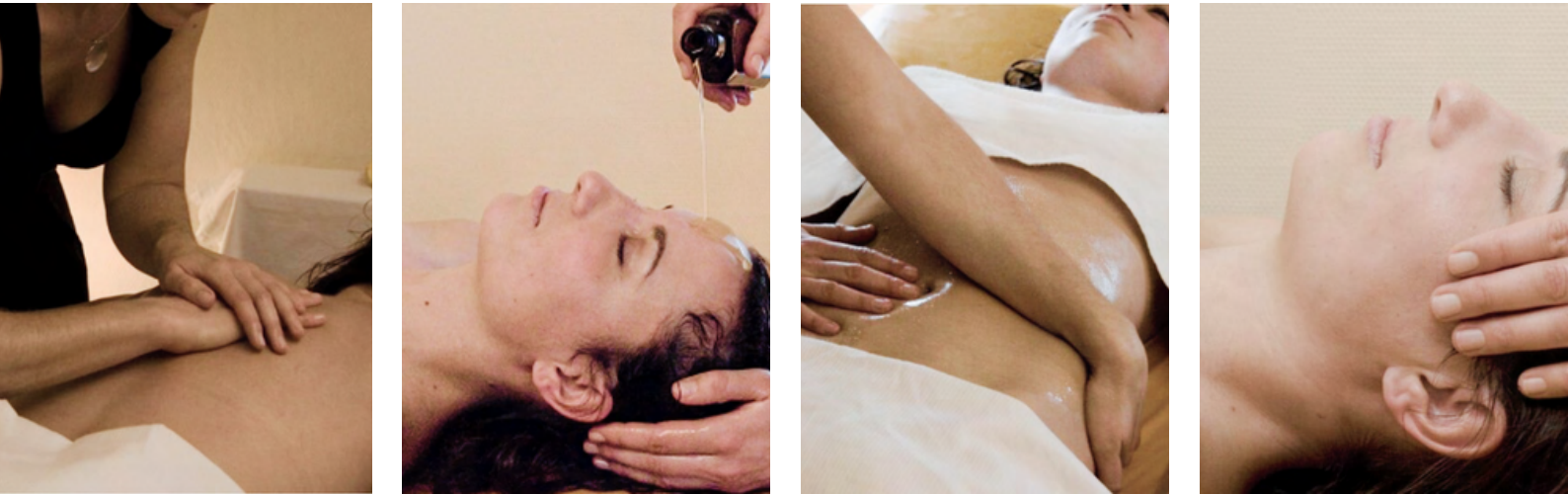
KÜNSTLERISCHE AYURVEDAKÜCHE VON HANNA

AYURVEDISCH KOCHEN HEISST BALANCIERENDE UND NÄHRENDE MENÜS FÜR KÖRPER, HERZ UND SEELE ZUZUBEREITEN. FÜR HANNA HEISST ES AUCH ALL IHRE LIEBE UND DIE KREATION VON FARBEFROHEN 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 WOHLFÜHL-AMTMOSPHÄRE 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.
JEDE BEHANDLUNG DAUERT 50 MINUTEN UND KOSTET 95 €.
(WIRD VOR ORT IN BAR BEZAHLT).

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 MIT AN.

DIE MASSAGEN SIND LIMITIERT UND WERDEN NACH DEM „FIRST
COME, FIRST SERVE“-PRINZIP VERGEBEN. EINE FRÜHZEITIGE
ANMELDUNG IST ZU EMPFEHLEN.



details & booking



27. – 29. NOVEMBER 2026



ALLGÄU, SULZBERG



FÜR JEDES LEVEL GEEIGNET



PREIS PRO PERSON IM DOPPELZIMMER: 520 €, ABHÄNGIG VON ZIMMERKATEGORIE UND -BELEGUNG



**DIE TEILNEHMERZAHL IST BEGRENZT (8-10 PERSONEN) UM EINEN SICHEREN RAUM ZU KREIEREN UND DAS RETREAT PERSÖNLICH UND VERTRAULICH ZU HALTEN.
FIRST COME, FIRST SERVE.**

ANMELDUNG & FRAGEN PER MAIL AN HALLO@LISULIE.DE

BITTE GIB FOLGENDES BEI DER ANMELDUNG MIT AN:

- DEINE KONTAKTDATEN: NAME, ADRESSE, EMAIL & HANDYNUMMER
- GEWÜNSCHTE ZIMMER KATEGORIE (VERGABE ERFOLGT NACH ZEITPUNKT DER ANMELDUNG 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 | ALLERGIEEN

WIR FREUEN UNS AUF DICH!

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 gehen wir davon aus, dass du die aufgeführten Geschäftsbedingungen gelesen und akzeptiert hast. Vielen Dank!

BUCHUNG & ZAHLUNGSBEDINGUNGEN

Nach deiner schriftlichen Anfrage zur Anmeldung erhältst du eine Eingangsbestätigung, bei freien Kapazitäten 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 optionale Leistungen wie Massagen oder Coachings

PREISE & ZIMMERVERGABE

Die Preise variieren je nach Zimmerkategorie und Belegung.

Einzelanmeldungen & Zimmervergabe: 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“).

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 oder anderer Retreat Teilnehmenden 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

Bei Stornierung wird immer die Anzahlung (200 €) als Stornogebühr einbehalten. Eine Rückerstattung des Restbetrags erfolgt nur, wenn ein:e Ersatzteilnehmer:in gefunden wird. Wir bemühen uns immer um faire Lösungen, bei zu kurzfristiger Verhinderung/Erkrankung, auch nicht mit Attest, kann allerdings nicht garantiert werden, dass spontan ein:e Ersatzteilnehmer:in gefunden werden kann, dann kann der Restbetrag nicht ausgezahlt werden.

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 8 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.