

RECHARGE & RECONNECT

23.-26.10.2026



Hotel Mönichwalderhof

Karnerviertel 10, 8252 Mönichwald, Österreich

<https://www.moenichwalderhof.at/>

Hotel Mönichwalderhof

Im Hotel haben wir Halbpension Plus, das heißt im Preis sind Frühstück, Mittagessen, Nachmittagsjause (kaffee & Kuchen) & Abendessen inkludiert.

Niemand ist verpflichtet alle Essensmöglichkeiten zu nutzen, jedoch sind diese nicht abbestellbar. Bei dem dennoch sehr preiswerten Angebot für die Zimmer ist dies ein tolles Angebot. Am Sonntag gibt es abends immer kaltes Abendessen (Jause), dafür mittags mehr Auswahl.

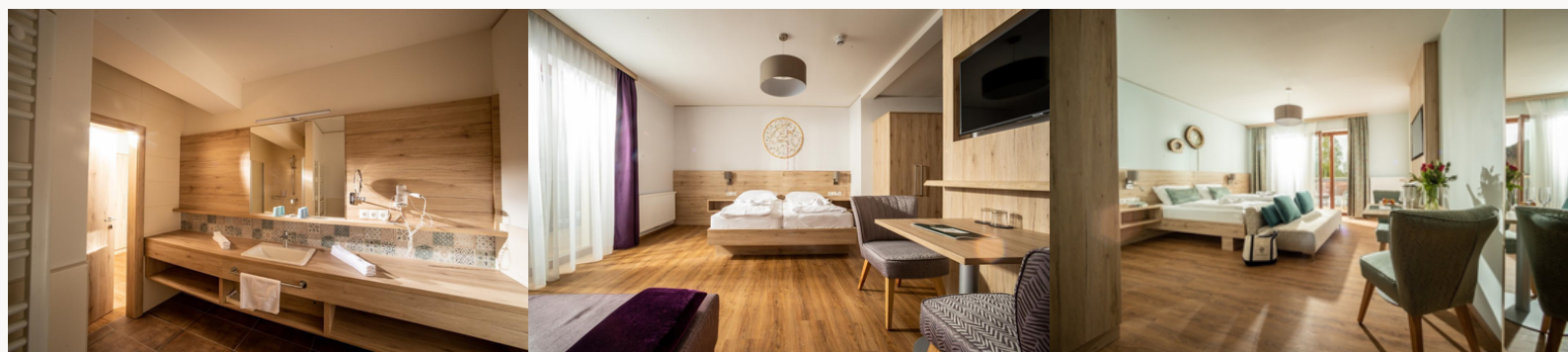
Der Seminarraum ist neu renoviert und befindet sich 50 m entfernt vom Hotel. Wir können unsere Sachen dort liegen lassen und haben den Raum exklusiv für uns.

Im Hotel gibt es die Möglichkeit den Sauna- und Wellnessbereich zu nutzen.



ZIMMERMÖGLICHKEITEN:

Kaiserlinde Zimmer (renoviertes DZ, Balkon):



nur für Doppelzimmernutzung

pro Person/ Nacht: 125€

zusätzliche Kosten + 2,50€ Nächtigungsabgabe/ Nacht, Förderungsbeitrag Gemeinde
insg. 1,80€, Seminarpauschale max. insg. 33€

Gesamtkosten für das Wochenende: ca. **417,30 €** pro Person

Fotos Zimmer Kaiserlinde

Waldahorn Zimmer (günstigere Variante DZ):



nur für Doppelzimmernutzung

pro Person/ Nacht: 104€

zusätzliche Kosten + 2,50€ Nächtigungsabgabe/ Nacht, Förderungsbeitrag Gemeinde insg. 1,80€, Seminarpauschale max. insg. 33€

Gesamtkosten für das Wochenende: ca. **354,30 €** pro Person

Fotos Zimmer Waldahorn

Buche Zimmer (nur EZ):



nur für Einzelzimmernutzung

pro Person/ Nacht: 117€

zusätzliche Kosten + 2,50€ Nächtigungsabgabe/ Nacht, Förderungsbeitrag Gemeinde insg. 1,80€, Seminarpauschale max. insg. 33€

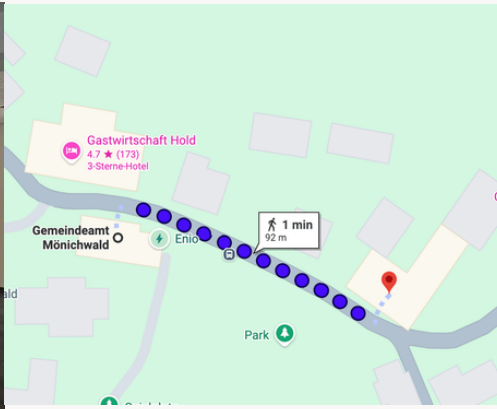
Gesamtkosten für das Wochenende: ca. **393,30€** pro Person

Fotos Zimmer Buche

Zusatzinfo:

Alle Preise sind bereits inklusive Halbpension PLus berechnet. Warum ein ungefährender Gesamtpreis? Umso mehr Leute am Retreat teilnehmen umso geringer wird der Teilbereich für die Seminarpauschale. Da bereits einige Retreatplätze vergeben sind, ergibt sich ein Maximalanteil von 33€ pro Person. Extra Getränkbestellungen sind exklusiv und auf das Zimmer zu schreiben oder direkt zu bezahlen.

Seminar-/ Yogaraum:



für unsere tägliche Morgen- und Abendpraxis gibt es einen schön renovierten Yogaraum, exklusiv für uns. Der Fußweg ist laut Google-Maps eine Minute.

möglicher Zeitplan:

Freitag:

Ankunft ab

16:50 Uhr Treffpunkt vor dem Hotel, gemeinsamer Weg zum Seminarraum
Welcome-Circle und 90 Min. Praxis (Vinyasa Flow)

Samstag:

Silent Morning

7:45-8:45 Uhr Morgenpraxis (60 Min. Vinyasa Flow)

8:50 Frühstück

17:00-18:30 Uhr Yin Yoga

19:00 Uhr Abendessen

Sonntag:

7:45-8:45 Uhr Morgenpraxis (60 Min. Vinyasa Flow)

8:50 Frühstück

17:00-18:30 Uhr Vinyasa zu Yin zu Yoga Nidra

19:00 Uhr Abendessen

Montag:

7:45-8:45 Morgenpraxis (60 Min. Vinyasa Flow)

8:50 Uhr Frühstück

Abreise

Weitere Infos zum Ablauf:

Um 9:30 endet das Frühstück. Mit dem Hotel ist abgeklärt, dass wir kurz vor 9:00 Uhr zum Frühstück kommen und um 9:30 Uhr können wir uns die letzten Sachen holen, dann beginnen die Mitarbeiter:innen wegzuräumen, wir können trotzdem in Ruhe zu Ende frühstücken.

Von 12:00-13:00 Uhr gäbe es die Möglichkeit auf ein Mittagessen (Mittagsbuffet mit Salatbuffet, Suppentopf und 2 Hauptspeisen zur Wahl)

Von 15:00-16:00 Uhr gibt es eine süße Nachmittagsjause mit hausgemachten Mehlspeisen und Kaffee in Selbstbedienung.

Das Abendessen besteht aus einem 4-Gang Wahlmenü mit Salatbuffet.
Am Sonntag gibt es zu Mittag eine warmes 3-Gänge-Menü und abends ein kaltes Buffet.

Samstag- und Sonntagmittag und -Nachmittag besteht die Möglichkeit die Zeit für sich frei zu nutzen, oder kreativ zu werden, gemeinsam spazieren/ wandern zu gehen.
Das kann jede für sich individuell entscheiden und kann vor Ort auch noch spontan abgestimmt werden.

Möglichkeiten rund um die Retreatlocation & für die freie Zeit:

Die Umgebung bietet verschiedenste Möglichkeiten für Spaziergänge und Wanderungen, viele Wege beginnen direkt vor der Tür des Hotels.

Lust dein Retreaterlebnis mit einer Massage abzurunden?
Lisa Partaj - Ayurvedamasseurin hat für das Retreat verschiedene Massageangebote.
Alle Massagen und Preise findest du im Extraanhang.

Anreise:

mit dem Auto 1:30 Std.

Wenn ein paar Personen mit dem Auto fahren, würde ich versuchen Fahrgemeinschaften zu organisieren

mit dem Bus (viel schneller als Zug): ca 2:30 Std. - vom Karlsplatz nach Gleisdorf Bhf Nr. 311 und dann Nr 314 bis Ortsmitte Mönichwald