

YOGA-Frühlingsretreat im Allgäu mit Andrea Bönisch

30. April 2026 bis 05. Mai 2026
(Donnerstag bis Dienstag, 5 Nächte)

im Alpenhotel Sonneck

Rosengasse 10, 87541 Bad Hindelang

Telefon: 08324 9820 60-0

E-Mail: info@alpenhotel-sonneck.de

Internet: www.alpenhotel-sonneck.de

Yoga-Leitung: Andrea Bönisch

Tel.: 0157 34585240

E-Mail: andreaboensch@icloud.com



Das Yoga-Frühlingsretreat zielt darauf ab, Dich durch Yoga und Meditation in die körperliche und geistige Entspannung zu bringen. Es ist Deine Auszeit vom Alltag, um neue Kraft zu tanken und Deinen Körper und Geist noch besser kennenzulernen. Das Yoga-Retreat führt Dich in die wunderbare Natur der Allgäuer Alpen und bietet Dir tägliche (Hatha-) Yoga- und Meditationspraxis, geführte Wanderungen und Zeit für Dich, für persönliche Entdeckung und Erholung.

Ich bin Andrea Bönisch, zertifizierte Yogalehrerin. Seit 34 Jahren leite ich Einzelpersonen oder Gruppen, ganz nach deren Bedürfnissen, in der Yogapraxis an. Yoga nach meinem Verständnis ist für den individuellen Menschen da und nicht - wie so oft - der Mensch für die Yogaübung. So beinhalten meine Anleitungen zahlreiche Alternativen, und geben Dir die Möglichkeit so sanft oder so kräftigend, je nachdem wie es für Dich passend ist, zu praktizieren.

Dein Yoga-Programm:

Datum	Uhrzeit	Tagesprogramm
Donnerstag, 30.04.2025	bis 16:00 Uhr	Anreise und Check-in im Hotel
	17:00 Uhr	Erste Yogaeinheit
	18:30 Uhr	Abendessen im Hotelrestaurant
Freitag, 01.05.2025 bis Montag, 04.05.2025	07:30 Uhr	Yogaeinheit
	09:00 Uhr	Frühstück
	11:00 Uhr bis 16:30 Uhr	je nach Wetter - moderate Wanderungen, Ausflüge oder Aktivitäten im Rahmen des Wochenprogramms von Bad Hindelang PLUS, Sauna, Entspannen oder einfach Zeit für Dich
	16:45 Uhr	Yogaeinheit, teilweise mit Meditation
Dienstag, 05.05.2025	18:00 Uhr	Abendessen im Hotelrestaurant
	20:00 Uhr	Ausklang in der Lobby, Spiele, Sauna, Vortrag (z. B. GfK)
	07:30 Uhr	Letzte Yogaeinheit
	09:00 Uhr	Frühstück
	10:30 Uhr	Check-out und Abreise



Yoga-Frühlingsretreat und Unterkunft:

Seminargebühr für das Yoga-Programm pro Person: 200 € gesamt

Unterkunft und Halbpension (Frühstück/Abendessen) pro Person:

- im Einzelzimmer ohne Balkon 845 € (169 € / Nacht)
- im Doppelzimmer Komfort mit Balkon bei Doppelbelegung 745 € (149 € / Nacht)
- im Doppelzimmer Komfort mit Balkon und Alleinnutzung 945 € (189 € / Nacht)

Kurtaxe/Bettenabgabe werden gesondert berechnet und betragen 3,60 Euro pro Person/Nacht.

Das Yoga-Frühlingsretreat findet mit mindestens 6 Personen und max. 12 Personen statt.

Die Plätze sind begrenzt. Sichere Dir Deinen Platz durch die Anmeldung bei Andrea Bönisch. Nach der schriftlichen Anmeldebestätigung ist die Seminargebühr an Andrea Bönisch zu überweisen. Damit ist Dein Retreatplatz gesichert. Danach bitten wir Dich direkt das Hotel in der gewünschten Zimmerkategorie zu buchen. Entweder telefonisch über 08324/9820600 oder per E-Mail an info@alpenhotel-sonneck.de. Die Hotelleistungen sind bei Abreise in bar oder über Karte im Hotel zu zahlen.

Wir empfehlen im Vorfeld eine Reisekostenrücktrittsversicherung abzuschließen. Das Alpenhotel Sonneck empfiehlt die Produkte des Partners MDT24, dem Spezialisten für Reiseversicherungen: (hier der Link zur [Reiseversicherung](#)).

Dein Hotel:

Yoga, Wellness, Entspannung und Bewegung – dieses Yoga-Retreat bietet all dies direkt im schönen Allgäu, im Alpenhotel Sonneck. Das Hotel ist in sonniger Berglage, über dem heilklimatischen Ort Bad Hindelang im Naturschutzgebiet Allgäuer Hochalpen, gelegen.

Dieses Seminar- und Ferienhotel verfügt über 22 Zimmer und zeichnet sich besonders durch seine Ruhe, dem Bergpanorama, seinem Schlemmer-Frühstück, dem schönen Saunabereich mit Infrarotkabine, Tauch-/Fußbecken, Ruhebereich sowie seinem herzlichen Team aus.

Als Gast erhältst Du den Bad Hindelang PLUS-Pass, der Dir je nach Verfügbarkeit, kostenfreien Zugang zu Bussen, Bergbahnen, Bädern und zahlreichen Erlebnissen im Rahmen des jeweiligen Wochenprogramms bietet.

Mehr Informationen zu Bad Hindelang PLUS findest Du über [diesen Link](#).

