



A U S Z E I T

## **Das Herbst Retreat**

### **17.-24. September 2017, Bad Gastein**

(Dauer im Zeitraum frei wählbar)

Es gibt wenige Orte auf der Welt, an denen man sich auf Antrieb wohl fühlt. Aber so ein Ort ist Bad Gastein: Schon bei der Ankunft hat man das Gefühl, auf vertraute Freunde zu treffen. Es ist ein Ort, an dem man sich treiben lassen kann. Dazu der weite Blick in das Gasteinertal, frische Bergluft, Wanderungen im Nationalpark Hohe Tauern und heilende Thermalquellen. Just heavenly!

#### **Der perfekte Ort für eine Auszeit.**

Hineingewachsen ins Gasteinertal, fühlt sich Bad Gastein durch seine Belle-Epoque-Bauten an, als mache man eine Zeitreise in eine andere Welt. Im Designhotel Miramonte lebt es sich herrlich entspannt in den Tag hinein. Bei schönem Wetter rufen die Berggipfel, bei Regen flüstert eine Massage im Spa. Die Tage gestalten sich fast von alleine und klingen abends relaxt an der Bar aus.

Vom 17.-24. September bietet Clemens Frede in Bad Gastein wieder ein besonderes Programm an: Eine Gelegenheit, mit Bewegung, in der Natur und mit inspirierenden Insights wieder zu sich zu finden.

#### **Dein „Time-Out“.**

Während dem Retreat kann jeder seine Tage völlig frei gestalten: Ausschlafen oder mit einer Meditation den Tag beginnen? Yoga oder lieber direkt zum ausgiebigen Frühstück? Wanderungen, Schokoladentasting, Rumtasting, Entdeckungstouren oder entspannte Momente im Liegestuhl zum regenerieren... ergänzt mit einem guten Buch oder einer Massage. Deinen Wünschen sind keine Grenzen gesetzt. Während dem Retreat hat jeder Tag ein Thema, das inspirieren, zum Nachdenken anregen oder mehr Klarheit schaffen kann. Denn eine Auszeit soll ja letztendlich Gelegenheit geben, sich zu sammeln und neue Kraft zu schöpfen. Erholung, the Miramonte way.



## Die Retreat Highlights:

- Morgenmeditation
- 2 x Yoga pro Tag
- Personal Yoga oder Consulting
- Insights & Inspiration
- Wanderungen und Ausflüge
- Sauna nach Lust und Laune
- Schokoladen-Tasting
- Rum-Tasting

## Termin

Die Dauer des Aufenthalts ist im Zeitraum vom 17.-24. September 2017 frei wählbar. Das Program ist so gestaltet, dass man jederzeit einsteigen kann. Ob einen Tag/Nacht, drei Tage/Nächte, fünf oder sieben – Du entscheidest selbst.

## Preise

Angebote vom **Hotel Miramonte**, inkl. Frühstück, 3-Gänge-Dinner und Programm:

z. B. 4 Nächte im Budgetdoppelzimmer:

400,- € pro Person (bei Doppelbelegung), 500,- € (bei Einzelbelegung).

z. B. 7 Nächte im Budgetdoppelzimmer:

665,- € pro Person (bei Doppelbelegung), 840,- € (bei Einzelbelegung).

Frühbucher bis 31. Juli 2017: Wer bis 31. Juli bucht, erhält 1 x Thermalbad inklusive.

Angebote bitte direkt beim Miramonte oder Haus-Hirt anfragen.

## Programm

Das Programm ist flexibel wählbar. Du kannst selbst entscheiden, bei was Du mitmachst. Bei Buchungen bis 4 Nächte sind 30 Minuten, bei Buchungen bis 7 Nächte 2 x 30 Minuten personal Consulting oder personal Yoga mit Clemens Frede inklusive. Nutze die Zeit, um für Dich persönlich Einsichten und Klarheit zu bekommen.

Die allgemeinen Yoga-Einheiten sind einfach gehalten und interessant für Anfänger genauso wie für Fortgeschrittene. Es geht mehr um die Wahrnehmung der Körper-Geist-Verbindung, als um schwierige Positionen.

Clemens Frede ist Berater für Leistungspsychologie und Yoga-Lehrer. Weitere Informationen über Clemens Frede: [www.clemensfrede.com](http://www.clemensfrede.com)





## Typischer Tagesablauf

**8:00 bis 9:15 Uhr**

**Yoga** - Einfaches Morgenyoga, um den Körper zu wecken und die Muskeln zu stärken.

**9:15 bis 09:45 Uhr**

**Morgenmeditation**

**10:30 bis 17:00 Uhr**

**Tagesprogramm** wird kurzfristig nach Wetterlage und Gruppenwünschen geplant. z.B. Wanderungen, Besuch von Bad Gastein, Spaziergang zur Rudolphshöhe, Wellness, oder einfach freie Tagesgestaltung...

**nach Vereinbarung**

30 Min. persönliches Consulting oder Yoga

**17:00 bis 18:00 Uhr**

**Yoga** - Praxis mit Fokus auf dem Tagesthema



## Termine

Dienstag, 19. September

**21:00 bis 22:00 Uhr**

**Schokoladenverköstigung** - Lass Dich überraschen.

Donnerstag, 21. September

**21:00 bis 22:00 Uhr**

**Rum Tasting** - Rum ist der neue Gin. Oder nicht?  
Probieren wir's aus (aber nicht zu exzessiv!).



Stand: 16.6.2017

**Hinweis:** Es kann immer auch kurzfristig zu Veränderungen im Programm kommen. Bitte bis spätestens einen Tag vorher zu Einheiten an der Rezeption anmelden, bzw. Änderungen im Programm erfragen.

Bei Fragen einfach Kontakt aufnehmen:

[info@clemensfrede.com](mailto:info@clemensfrede.com) oder [booking@hotelmiramonte.com](mailto:booking@hotelmiramonte.com)