

# YOGA & ACHTSAMKEIT AM ZAHMEN KAISER IN TIROL

SO. 11. - SO. 18. MAI 2025

EBBS, ÖSTERREICH

YOGA & ACHTSAMKEITS-WOCHE:  
YOGA, ERNÄHRUNG, WELLNESS  
KOMBINIERT MIT ÄRZTLICHEN  
BIA-MESSUNGEN

NICOLA KOGLER & JÖRG PFEFFER





# RETREAT

*young self*



**YOGA, BERGE,  
WELLNESS**

**7 ÜN ab**

**€ 1.191,-**  
pro Person

## **DAS KAISER DEIN GARTENHOTEL**

Im daskAISER Urlaub zu machen bedeutet, der Natur zu begegnen. Das kann im Garten sein, wo man unsere Hühner begrüßen kann oder beim Kräuter-Workshop, wo man die Natur selbst in Fläschchen füllt. Oder auf dem Frühstücksteller, auf den natürliche, frische Zutaten aus der Region kommen.



## **YOGA & ACHTSAMKEITS-WOCHE** YOGA, ERNÄHRUNG, WELLNESS KOMBINIERT MIT ÄRZTLICHEN BIA-MESSUNGEN

**So. 11. - So. 18. Mai 2025**

-  8 Tage pure Entspannung
-  **Täglich** inspirierende **Yoga**-Einheiten für alle Level
-  **2 BIA-Messungen (Arzt Jörg Pfeffer)**
-  Übernachtung im Daskaiser - dein Gartenhotel
-  **Halbpension Plus** mit kulinarischen Highlights und ganz viel Liebe zu Regionalität und zur Natur
-  **Wellness** pur: 100m2 SPA-Bereich
-  Wanderungen in der malerischen Berglandschaft
-  Inklusive Kufsteinerland-Card mit vielen Vorteilen







**YOGA, BERGE,  
WELLNESS**

**7 ÜN ab**

**€ 1.191,-  
pro Person**



**YOGA, ERNÄHRUNG,  
WELLNESS KOMBINIERT MIT  
ÄRZTLICHEN  
BIA-MESSUNGEN  
SO. 11 - SO. 18. MAI 2025**

**Ab EUR 1.191,- pro Person**

(je nach Zimmerkategorie) zum Frühbucher-Preis bis zum **31.03.2025, danach ab EUR 1.241,- p. P. für 7 Nächte inkl.** Vitalpension (Halbpension Plus), Yoga-Retreat Programm, 2 BIA-Messungen inkl. Herz-Kreislaufcheck und ein Vortrag zum Thema Ernährung.



”

WER NICHT JEDEN TAG ETWAS ZEIT FÜR SEINE GESUNDHEIT AUFBRINGT, MUSS WOMÖGLICH EINES TAGES SEHR VIEL ZEIT FÜR EINE KRANKHEIT OPFERN.  
– SEBASTIAN KNEIPP

“



## Inklusivleistungen:

- **Tägliche Yoga-Einheiten**
- **2 BIA-Messungen** (Arzt: Jörg Pfeffer)
- Ernährungsvortrag
- **7 Nächtigungen**
- Reichhaltiges **Vital-Frühstücksbuffet** mit Tiroler Produkten & hausgemachten Schmankerln, regionalen Zutaten und Eiern von unseren eigenen, glücklichen Hühnern.
- Abends: **4-Gang-Menü** aus der Naturküche
- **100 m² SPA-Bereich** mit finnischer 90° Sauna, Bio-Kräuter-Sauna, Infrarot-Lounge mit Einzel-Kneippbecken
- **Panorama-Hallenbad mit Whirlpool**
- Freie Benutzung der hauseigenen Fahrräder
- **Kufsteinerland Card** mit vielen Vorteilen in der Region.



Fachkundige Begleitung von Jörg Pfeffer, einem erfahrenen Arzt, Diplom-Sportwissenschaftler und Ernährungstherapeuten.

Im Gesamtpreis sind zwei Bioimpedanz-Analysen (BIA), ein umfassender Herz-Kreislauf- und Lungencheck sowie ein aufschlussreicher ernährungswissenschaftlicher Vortrag enthalten.

---

# ABLAUF SO. 11. - SO. 18. MAI

---

## Tag 1

Anreisetag

17:00 – 17:30  
Willkommens-  
zeremonie.

## Tag 2

08:00 - 09:15 mit Yoga  
zurück zu deiner  
Energie.

BIA-Messungen am Vor-  
und Nachmittag nach  
Absprache.

## Tag 3

08:00 - 09:15 Detox Yoga

17:00 – 17:30 Vortrag  
zum Thema Ernährung  
von Jörg Pfeffer.

## Tag 4

08:00 - 09:15  
Aktivierendes Yoga.

17:00 – 17:30 Yoga:  
Entspannung und  
Regenerieren

## Tag 5

08:00 - 09:15 mit Yoga  
in Balance kommen.

## Tag 6

08:00 - 09:15  
Herzchakra Flow.

17:00 – 17:30 Yoga:  
Achtsame Rückkehr zu  
dir selbst

## Tag 7

08:00 - 09:15 Yoga  
Innere Stärke und  
Selbstvertrauen.

BIA-Messungen und  
Besprechung.

## Tag 8

Abreisetag

08:00 - 09:15 Yoga:  
Loslassen & Neubeginn



# IM ÜBERBLICK

 Wann

Anreise: Sonntag, 11. Mai 2025  
Abreise: Sonntag, 18. Mai 2025

**8 Tage, 7 Nächte**

► Wo

dasKAISER - dein Gartenhotel  
Haflingerweg 6  
6341 Ebbs  
Österreich

 Anreise

per Auto oder  
per Zug nach Kufstein oder Oberaudorf

 TeilnehmerInnen

Kleine Gruppe  
Maximal 14 TeilnehmerInnen

 Preis

Frühbucher Preis **ab EUR 1.191,- bis zum 31.03.2025**, danach ab EUR 1.241,- p. P. für **7 Nächte inkl. Vitalpension (Halbpension Plus), Yoga-Retreat Programm, 2 BIA-Messungen inkl. Herz-Kreislaufcheck und ein Vortrag zum Thema Ernährung.**

Das ist dabei:

- tägl. Yogaeinheiten/ Workshops
- 2 BIA-Messungen (Arzt: Jörg Pfeffer)
- 7 Nächtigungen
- Vitalpension mit Frühstück, Vitalsnack und 4-Gänge Abendmenü
- 100m<sup>2</sup> Wellnessbereich

  
**ALLES  
INKLUSIVE**





## SICHERE DIR EINEN DER 14 LIMITIERTEN PLÄTZE

Schreibe bitte eine Mail an:  
[info@nicolakoglyoga.com](mailto:info@nicolakoglyoga.com)

und teile uns mit für wie viele Personen wir dir ein Angebot zukommen lassen dürfen (Einzelzimmer, Doppelzimmer mit Doppelbett oder zwei Einzelbetten).

Wir freuen uns riesig, dich im Mai in  
Ebbs am Zahmen Kaiser begrüßen zu dürfen.

Von Herzen,

Nicola & Jörg

### Stornobedingungen:

Kostenlose Stornierung bis 14 Tage vor Anreise  
danach werden 80 %,   
bei Nicht-Anreise 100 % des Preises berechnet.



[JETZT BUCHEN](#)