

FAQ – Retreat Vogesenhof

Inhaltsverzeichnis

FAQ – Retreat Vogesenhof.....	1
Was ist Movement Practice?	2
Was ist Jivamukti Yoga?.....	2
Für wen ist das Jivamukti Yoga x Movement Retreat geeignet?	2
Welche Leistungen inkludiert das Retreat?.....	2
Welche Verpflegung wird angeboten?	2
Sind Getränke und Snacks inklusive?.....	3
Wie komme ich am besten zum Vogesenhof?	3
Komme ich mit öffentlichen Verkehrsmitteln zum Vogesenhof?.....	3
Was ist die Adresse vom Vogesenhof?	3
Wann ist Check-in und Check-Out?	3
Welche Kleidung sollte ich mitbringen?	3
Wie kann ich mich verbindlich anmelden?	3
Welche Kosten fallen an?.....	4
Wie und wann muss ich bezahlen?	4
Wie kann ich die Anzahlung leisten?	4
Was ist im Gesamtpreis enthalten?.....	4
Was ist nicht im Gesamtpreis enthalten?.....	4
Wie kann ich den Restbetrag im Vogesenhof begleichen?	4
Welche Stornobedingungen gelten?	5
Wieviel Freizeit habe ich?	5
Kann ich teilnehmen, wenn ich schwanger bin?	5
Wie groß ist die Gruppe?	5
Wie sieht ein typischer Tagesablauf aus?.....	5
Soll ich mein eigenes Yoga Equipment mitbringen?	5
Gibt es Handtücher und Bettwäsche vor Ort?	5

Was ist Movement Practice?

Movement Practice ist ein ganzheitlicher Ansatz, der bewusste Bewegung nutzt, um Körperwahrnehmung, Mobilität, Kraft und Koordination zu verbessern. Dabei werden unterschiedliche Bewegungsformen wie Gehen, Krabbeln, Balancieren, Dehnen oder freie Bewegungsabläufe kombiniert. Das Ziel ist nicht nur Fitness, sondern auch eine bessere Verbindung zwischen Körper und Geist sowie mehr Bewegungsfreiheit im Alltag.

Was ist Jivamukti Yoga?

Jivamukti bedeutet übersetzt: Der Weg zur Erleuchtung durch Mitgefühl für alle Wesen. Jivamukti ist ein eher moderner Yoga-Stil aus den USA mit einem holistischen Ansatz. Die Methode ist für ihre energievollen Asana Klassen bekannt, integriert gleichzeitig aber auch spirituelle Elemente wie Mantra Chanten und Meditation sowie das Lehren der Yoga Philosophie.

Fünf Grundpfeiler bilden das Fundament jeder Jivamukti Yoga Klasse:

1. Ahimsa = Gewaltlosigkeit
2. Bhakti = Hingabe
3. Dhyana = Meditation
4. Nada = Klang / Schwingung
5. Shastra = yogische Lehren

Für wen ist das Jivamukti Yoga x Movement Retreat geeignet?

- Beginner mit ersten Vorkenntnissen
- Yogis und Yoginis mit einer fortgeschrittenen Praxis
- Für alle, die neugierig sind, was die Movement Practice ist

Welche Leistungen inkludiert das Retreat?

- Übernachtung in Doppel- oder Einzelzimmer
- Täglich vegane Verpflegung mit Frühstück/Brunch, Nachmittagssnack und Abendessen – regional, frische & saisonale Küche
- Jivamukti Yoga Einheiten oder Movement Workshops im großzügigen, lichtdurchfluteten Yoga-/Seminarraum
- Meditation / Pranayama / Kriya Praxis am Morgen
- Satsang am Abend

Welche Verpflegung wird angeboten?

- Vegane Vollpension mit Frühstück/Brunch, Nachmittagssnack und Abendessen

Sind Getränke und Snacks inklusive?

- Es gibt ganztägig Tee, Kaffee und Snacks

Wie komme ich am besten zum Vogesenhof?

- Aufgrund der Lage erreichst du den Vogesenhof am einfachsten mit dem Auto oder Mietwagen.
- Im Vorfeld werden wir eine WhatsApp Gruppe eröffnen, um zu schauen, ob Fahrgemeinschaften gebildet werden können.

Komme ich mit öffentlichen Verkehrsmitteln zum Vogesenhof?

- Ja mit Zug und Bus
 - Nächster Bahnhof ist Remiremont. Von dort (Remiremont – Gare Routiere) kann der Bus 88R012 nach Le Syndicat – Julienrupt genommen werden (ca. 20 Minuten). Die Bushaltestelle Le Syndicat – Julienrupt ist ca. 1,8 km vom Vogesenhof entfernt (30 Min Walk). Nach Rücksprache kann eine Abholung von dort organisiert werden

Was ist die Adresse vom Vogesenhof?

- 7 Chemin du Beignet
- 88120 Le Syndicat | Frankreich

Wann ist Check-in und Check-Out?

- Check-in ab 14.30 Uhr
- Check-out bis 11.00 Uhr

Welche Kleidung sollte ich mitbringen?

- Bequeme Kleidung (Sportklamotten) für die Jivamukti und Movement Praxis.
- Warme Kleidung (Dicke Socken und Pullover), falls es morgens oder abends etwas kühler sein sollte
- Feste Schuhe
- Weiße, helle Kleidung für den Satsang
- Optional: großes Handtuch für die Sauna

Wie kann ich mich verbindlich anmelden?

- [via Microsoft Forms](#)

Welche Kosten fallen an?

- 350,00 € Seminargebühr (Jivamukti x Movement)
 - 10% Early Bird bei verbindlicher Anmeldung bis 31.12.2026
- 390,00 € pro Person im Einzelzimmer (130,00 € / p.P und Tag)
- 110,00 € pro Person im Doppelzimmer (110,00 € / p.P. und Tag)
- Die Kosten für die Unterkunft und Verpflegung werden vor Ort entrichtet.

Wie und wann muss ich bezahlen?

- Direkt nach der Buchung ist die Seminarpauschale i.H.v. 350,00 € zu entrichten.
- Sofern zu vor dem 31.12.2026 buchst, erhältst du 10% Early Bird Rabatt auf die Seminarpauschale (= 315,00 €)
- Die Kosten für die Unterkunft und die Verpflegung wird direkt vor Ort an Bianca & Tom gezahlt (kein Rabatt möglich)

Wie kann ich die Anzahlung leisten?

- Per Paypal oder Überweisung- Details bekommst du nach der Buchung per Mail
- Betreff: Vogesenhof 2027 „Vor- & Nachname“

Was ist im Gesamtpreis enthalten?

- 3x Übernachtung in Doppel- oder Einzelzimmer
- 3x Vegane Vollpension
- 6x Jivamukti Yoga Einheiten oder Movement Workshops
- Meditation / Pranayama / Kriya Praxis
- Satsang

Was ist nicht im Gesamtpreis enthalten?

- An- & Abreise
- Sonstige Aktivitäten außerhalb vom Vogesenhofs

Wie kann ich den Restbetrag im Vogesenhof begleichen?

- Vor Ort ist nur Barzahlung möglich
- Optional Paypal Zahlung

Welche Stornobedingungen gelten?

- Stornierungen sind für beide Seiten unangenehm.
- Stornierung bis 6 Wochen vor dem Retreat ist kostenfrei
- Bei einer Stornierung <6 Wochen vor dem Retreat behalten wir uns vor 50% der angezahlten Seminarpauschale einzubehalten, sofern der Platz nicht anderweitig weiter besetzt werden kann.

Wieviel Freizeit habe ich?

- Die Zeit zwischen den Einheiten am Vormittag und am späteren Nachmittag steht dir zur freien Verfügung.
- Du hast die Möglichkeit auf Spaziergänge in der Natur, dich im Aufenthaltsraum mit einem Buch zu entspannen oder dich in deinem Zimmer zurück zu ziehen. Der Vogesenhof bietet dir ausreichend Rückzug.

Kann ich teilnehmen, wenn ich schwanger bin?

- ja

Wie groß ist die Gruppe?

- Maximal 12 Teilnehmende

Wie sieht ein typischer Tagesablauf aus?

- 8.00 Uhr Meditation / Pranayama / Kriya Praxis
- 8.30 Uhr Jivamukti Yoga Einheit
- 10.30 Uhr Frühstück
- Freizeit bis 16.30 Uhr (Möglichkeit für Einzelstunden)
- Mittagssnack um 15. 00 Uhr
- 16.30 Uhr – 18.00 Uhr Movement Workshops
- 18.30 Uhr Abendessen
- 20.30 Uhr Satsang, Meditation und Aarti

Soll ich mein eigenes Yoga Equipment mitbringen?

- Ja, bitte bringe Matte, Blöcke, 1-2 Decken, Gurt und ggf. Bolster oder Meditationskissen mit

Gibt es Handtücher und Bettwäsche vor Ort?

- Ja, beides wird gestellt und ist im Zimmerpreis inkludiert