

Alm *Gfui*
2024

3 Tage

Hütte - Yoga - Berg

Back to basic – Hüttenwochenende am Samerberg



PERSONAL TRAINING
ROSENHEIM

12.-14. April 2024

8.-10. November 2024





Herzlich Willkommen am Samerberg:

*Ein Wochenende auf der Hütte
Kein Schnick-Schnack. Gemütlichkeit. Berg. Yoga.*

... und ein Saunafass vor der Tür.

Ganz nach dem Motto „back to basic“ verbringst du ein Wochenende in traumhafter Kulisse mit viel Bergluft, Yoga, Wandern, Training, Sauna und gutem Essen. Und das direkt im Voralpenland. 3 Tage Hüttenflair – auf der wildromantischen Weyereralm am Samerberg. Die Hütte wurde 1688 erbaut und befindet sich seither in liebevollem Familienbesitz. Mit einem traumhaften Blick auf die Hochrieß liegt sie wunderschön abgelegen und ist dennoch gut erreichbar.



Unsere Unterkunft - die Weyereralm

Einfach, gemütlich und traumhaft schön.

Die Stubn schafft ein wundervolles Ambiente für unsere wohltuenden Yoga-Einheiten, urige Hüttenabende und sportliche Tage am Berg.

Die Hütte verfügt lediglich über 5 Zimmer, in denen wir maximal 14 Gäste beherbergen werden.

Und damit wir nach einem Tag mit viel Bewegung und frischer Luft auch gemütlich in den Abend starten können, gibt's vor der Hütte unser eigenes Saunafass.

Man muss nicht immer weit weg fahren, um entspannen zu können. Wir sind der Meinung, dass die Weyereralm genau der richtige Ort für ein Wochenende mit Entschleunigung, frisch gekochten Schmankerln und wertvollen Begegnungen ist.

www.weyererhof.de

Unser Programm

Yoga, Workout, Sauna und Hüttenflair.

Neben einer täglichen Yoga-Einheit stehen Wanderungen und Workouts auf dem Plan. Dazwischen sitzen wir entweder auf einem Gipfel oder in unserer gemütlichen Stubn und lassen die Seele baumeln... oder schwitzen in der Sauna!

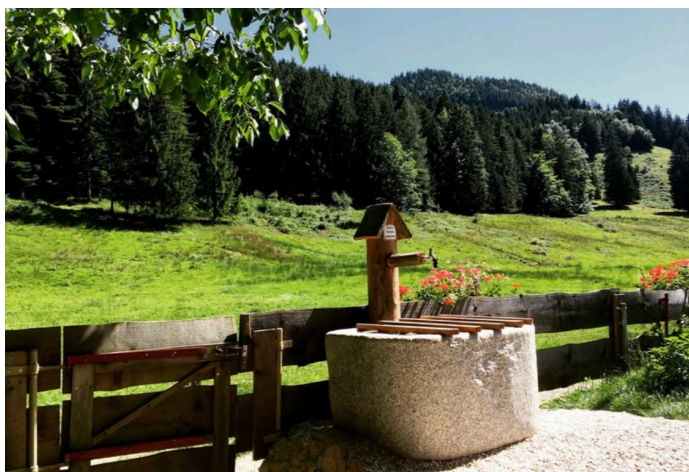
Die Abende verbringen wir ganz ungezwungen in gemütlicher Runde z.B. mit einem Gläschen (Glüh-) Wein, guten Gesprächen oder dem ein oder anderen Gesellschaftsspiel – Hüttenfeeling pur!

Unser Team

Trainer – mit Knowhow, Herz und Körpergfüi.

Drei Freunde:innen, Kollegen:innen und Seelenverwandte: Das sind wir - Benni, Lisa und Steffi. Eine bunte Mischung aus Personal Trainer:innen, Sportwissenschaftler:innen, Bergliebhaber:innen, Physiotherapeuten:innen, Natur-Junkies, Eisbader und Foodies. Gegründet 2021 für Trainings mit Herz und Verstand, kreieren wir auch Kurzreisen an wundervolle Orte, von denen man gar nicht genug bekommen kann! Mind. zwei Trainer werden bei der Reise dabei sein.





Das erwartet dich

Freitag

um 15.00 Uhr
17.00 Uhr
ab 18.30 Uhr

Treffpunkt am Parkplatz Spatenau und gemeinsamer Aufstieg zur Weyereralm
Yogaflow "Kopf aus, Herzerl auf"
Sauna, Lagerfeuer und Abendessen

Samstag

08.30 Uhr
09.30 Uhr
11.00 Uhr

17.00 Uhr
18.30 Uhr

Ganzkörper-Workout mit Bergblick
Almfrühstück
Malerische Wanderung durch die Samerberger Filze mit optionalem Eisbaden
im Anschluss "Zeit für dich: Nimm dir, was du brauchst": Sauna, Nickerchen, usw.
„G'schmeidig und entspannt“ – Achtsamkeits-Yoga
griabig-kulinarischer Hüttenabend

Sonntag

08.00 Uhr
09.00 Uhr
10.30 Uhr
ca. 15.00 Uhr

Guten Morgen Yoga
ausgiebiges Sonntagsfrühstück
Gipfelwanderung mit Ausblick über den wunderschönen Chiemgau
süßes Almschmankerl auf der Weyereralm zum Abschluss



Alles kann, nix muss

Uns ist wichtig, dass du dir an diesem Wochenende genau das nimmst, was du brauchst. Wenn Dir also eher danach ist, lieber mal ein Schläfchen oder einen Spaziergang zu machen, als an einem unserer Programmpunkte teilzunehmen, dann ist das absolut in Ordnung. Gib uns einfach kurz Bescheid, damit wir dich nicht vermissen.

Programmänderungen

Um flexibel auf eure Wünsche und die Stimmung der Gruppe, sowie natürlich auch auf das Wetter reagieren zu können, behalten wir uns Programmänderungen vor.

Verpflegung

Auf dem Menüplan stehen unsere persönlichen vegetarischen Hütten-Lieblingsgerichte.

Falls du Allergien oder Unverträglichkeiten hast, dann lass es uns bitte bereits bei deiner Buchung wissen, damit wir für eine entsprechende Alternative sorgen können.

Stilles Wasser, Tee und Kaffee gibt's kostenlos so viel du möchtest. Alle weiteren Getränke (wie z.B. Bier, Wein und alkoholfreie Getränke) kannst du dir vor Ort nehmen und am Ende der Reise bar bezahlen.

Anreise

Bitte am Parkplatz „Spatenau“ (gebührenpflichtig) parken.

Google: Wanderparkplatz Spatenau Samerberg

Treffpunkt 15.00 Uhr – dann gehen wir gemeinsam zu Fuß ca. 20 Minuten zur Weyerer Alm.

Bei späterer Anreisezeit gib uns bitte Bescheid.

Falls du öffentlich anreist, können wir gegen Aufpreis einen Transfer ab dem Bahnhof „Rosenheim“ organisieren.

Sanitäreanlagen

Da die Hütte über 400 Jahre alt ist, ist sie nicht nur besonders urig, sondern auch noch ziemlich authentisch. Das bedeutet, dass wir uns ein Badezimmer und WC teilen werden.

Waschmöglichkeiten sind vorhanden. Eine Duscharmöglichkeit gibt es je nach Witterung (kein Frost) vor Ort oder ca. 20 min fußläufig entfernt auf dem Weyererhof.

Packliste

Handtuch, Saunatuch & ggf. Waschlappen
warmer Schlafsack (Laken und Kissen werden gestellt)
Hausschuhe oder Kuschelsocken
viele gemütliche und warme Klamotten
Sportsachen für Yoga, Wandern & Outdoor Workout

Tagesrucksack & Trinkflasche
Grödel (bei Schnee) und/oder Wanderstöcke
Badesachen für's Eisbaden
Sonnenschutz
Tupper-Dose für Brotzeit
Taschen- oder Stirnlampe

Preise

Doppel- oder 4er-Kammerl?

Unsere Unterkunft verfügt über 5 Schlafzimmer. Unsere übrigen „Kammerl“ sind mit Bettlaken und bezogenem Kopfkissen ausgestattet.

Doppelzimmer

395 € p.P.

4er Zimmer

355 € p.P.

Falls du alleine reist, kannst du auch einen Platz in einem 2er- oder 4er „Kammerl“ anfragen und wir versuchen, eine:n Zimmer-Partner:in für dich zu finden.

Die Preise sind inkl. 2 x Abendessen, 2 x Frühstück, Almschmankerl, Snacks und Bergsteigerbrotzeit.



Kontakt & Buchung

KörperGfui Personal Training Rosenheim

Buchung: Bitte schicke uns das ausgefüllte Buchungsformular per Email an servus@koerpergfui-rosenheim.de

Ansprechpartner vor Ort:

| | |
|------------------|---------------|
| Lisa Sipitzki | 0157-77256560 |
| Steffi Urban | 0152-26257824 |
| Benni Mittermayr | 0151-55559106 |



Kontakt Daten & Infos

... damit wir uns optimal auf dich einstellen können.

Name, Vorname:

Geburtsdatum:

Adresse:

Handynummer:

E-Mail:

Wie bist du auf uns aufmerksam geworden?

Hast du körperliche Einschränkungen?

Nein

Ja

Wenn ja, welche?

(z.B. Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-

Erkrankungen, akute Verletzungen etc.)

Nimmst du aktuell Medikamente?

Nein

Ja

Wenn ja, welche?

Bist du schwanger?

Nein

Ja

Hast du eine Allergie oder
Lebensmittelunverträglichkeit?

Nein

Ja

Wenn ja, welche?

Notfallkontakt:

Ich teile mir das Zimmer mit:

Du möchtest uns noch etwas zu deiner Buchung sagen?



Dein Einverständnis

... danke für deine Unterstützung!

Verarbeitung von Bild- und Videomaterial

Wir fertigen bei der Veranstaltung ggf. Fotos und Videos an. Das Bildmaterial wird den Teilnehmer*innen als Erinnerung zur Verfügung gestellt und wird zur Darstellung unserer Aktivitäten auf der Website und auf den Social-Media-Kanälen veröffentlicht. Mit der Anmeldung wird den Veranstaltern die Erlaubnis erteilt, während der Veranstaltung Foto- und Filmaufnahmen zu machen und diese im Zusammenhang mit der Veranstaltung für die Öffentlichkeitsarbeit und die Dokumentation analog und digital zu verwenden.

Ich bin damit einverstanden, dass während der Veranstaltung Fotos und Videos gemacht werden, auf denen ich zu sehen bin, die unter den Teilnehmer*innen als Erinnerung geteilt und zu Marketingzwecken benutzt werden dürfen.

Ja

Nein

Haftungsausschluss

Ich versichere, dass ich alle Fragen über meinen Gesundheitszustand wahrheitsgemäß und vollständig beantwortet habe.

Beschwerden jedweder Art oder Unwohlsein teile ich den Trainer*innen unverzüglich mit. Ich erkläre, dass ich mich zum Zeitpunkt der Veranstaltung körperlich, geistig und seelisch sportgesund fühle, und dass ich freiwillig, auf eigene Verantwortung und auf eigenes Risiko teilnehme.

Mir ist bewusst, dass das falsche oder unachtsame Ausführen von Übungen gravierende Auswirkungen auf die Gesundheit haben kann.

Falls trotz fachkundiger Anleitung Folgeschäden auftreten, die darauf zurückzuführen sind, dass ich Ausschlussgründe verschwiegen habe, sind die Veranstalter*innen von jeder Haftung freigestellt.

Dies gilt auch für Schäden, die dadurch entstehen, weil ein Ausschlussgrund dem bzw. der Teilnehmer*in selbst nicht bekannt und für die Trainer*innen nicht erkennbar war.

Es besteht kein Haftungsanspruch gegenüber den Veranstalter*innen. Im Zweifelsfall sind Indikationen durch einen Arzt oder eine Ärztin abzuklären.

Ich bestätige hiermit bei dieser Veranstaltung auf eigene Verantwortung teilzunehmen.

Weder Veranstalter*in noch Trainer*innen können im Falle von Schäden und Verletzungen haftbar gemacht werden.



AGB & Stornierungsbedingungen

... danke für deine Unterstützung!

Im Anschluss an deine Anmeldung prüfen wir die Verfügbarkeit. Dann bekommst du von uns eine Rechnung, die du bequem überweisen kannst. Der Zahlungseingang gilt als Buchungsbestätigung.

Falls eine Teilnahme nicht möglich ist, fallen unabhängig von der Art der Bezahlung und dem Anlass folgende Stornierungsgebühren an:

- bei Abmeldung bis zu 41 Tage vor Veranstaltungsbeginn: 30 € Bearbeitungsgebühr
- bei Abmeldung zwischen 40 und 21 Tagen vor Veranstaltungsbeginn: 25% der Kosten
- bei Abmeldung zwischen 20 und 8 Tagen vor Veranstaltungsbeginn: 50%
- bei Abmeldung ab 7 Tagen vor Veranstaltungsbeginn oder bei Abwesenheit werden die gesamten Kosten in Rechnung gestellt.

Eine Rückvergütung oder Minderung für vereinbarte, aber nicht in Anspruch genommene Leistungen von Unterricht und Verpflegung ist ausgeschlossen. Falls vom Kunden*in eine Ersatzperson für die Teilnahme gefunden wird, entfällt die Stornogebühr.

Falls die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird, oder der Kurs aus anderen Gründen nicht stattfindet (z.B. Coronaregeln), ist die Abmeldung hinfällig.

Hiermit melde ich mich verbindlich zu folgender Veranstaltung an:

- | | | | | | | |
|-----------------------|-----------------|---------------------|--------------------------|---------------|--------------------------|---------------|
| <input type="radio"/> | Alm <i>Gfui</i> | 12.-14. April 2024 | <input type="checkbox"/> | Im 2er Zimmer | <input type="checkbox"/> | im 4er Zimmer |
| <input type="radio"/> | Alm <i>Gfui</i> | 8.-10. Oktober 2024 | <input type="checkbox"/> | Im 2er Zimmer | <input type="checkbox"/> | im 4er Zimmer |

- Ich habe alle 3 Seiten gelesen und verstanden und stimme diesen zu.

Ort, Datum

Unterschrift Teilnehmer*in

Alle unsere Reisen 2024:



PERSONAL TRAINING
ROSENHEIM

Zeit für Bewegung, Entspannung und Genuss!

2023 waren alle unsere Reisen ausgebucht! Juhuuu!

Deshalb gibt's 2024 mehr. Mehr KörperGfui-Orte, mehr KörperGfui-Momente und mehr KörperGfui-Auszeiten. Kimmst mit?

New!

Berg Gfui

4 Tage

Yoga – Sporteln – Wandern
Im Mesnerhof Tirol,
Steinberg am Rofan

12.-15. September

Alm Gfui

3 Tage

Hütte – Yoga – Berg
Hüttenwochenende am
Samerberg, Rosenheim

12.-14. April

8.-10. November

KÖRPER Gfui meets Dolce Vita

7 Tage

Bike – Yoga – Vino
... und jede Menge
Lebensgfui in der südlichen
Toskana

11.-18. Mai

”

Christiana, 35 aus Breitbrunn am Chiemsee:
Ich war nun schon zum zweiten Mal mit auf der Reise zum Achensee und es war diesmal sogar noch schöner als letztes Jahr. Von Anfang bis Ende haben die Lisa, Steffi und Benni alles getan um uns ein unvergessliches Wochenende zu bereiten. Super Workouts, perfekte Yoga-Einheiten, köstliches Essen und tolle Gespräche, einfach eine super Zeit, vielen Dank dafür!

