

Berg *Gfui*
2024

4 Tage

Yoga - Sporteln - Wandern

im Bergjuwel Mesnerhof im Rofengebirge in Tirol

12.-15. September 2024



PERSONAL TRAINING
ROSENHEIM





Herzlich willkommen in den Bergen:

*Ein langes Wochenende voller Bewegung, Spaß
und Seele baumeln lassen.*

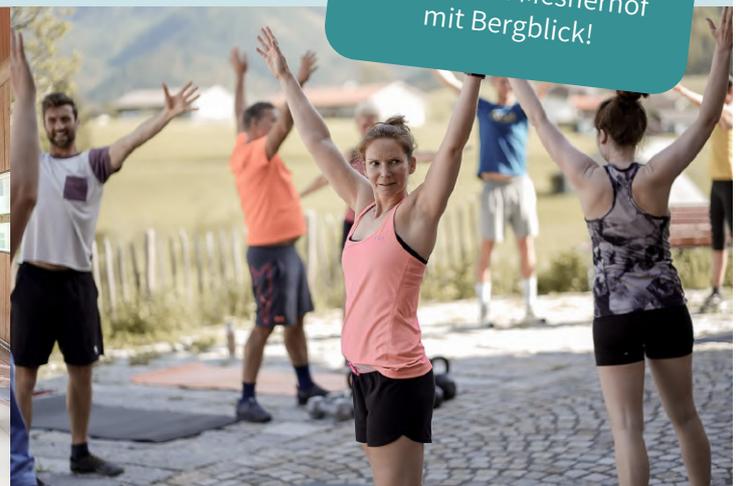
im 400 Jahre alten Bauernhof in Steinberg/Tirol

Komm mit uns ins Bergjuwel Mesnerhof und genieße eine Auszeit im Paradies. Gönn dir 4 Tage in malerischer Bergkulisse mit Zeit für Yoga, Sport, Wandern, Entspannung und purem Genuss. Egal ob du dich mit einem Buch verkriechen, einen Kaffee in der Sonne genießen, die umliegenden Berge erkunden oder Gleichgesinnte treffen willst, wir bieten dir das passende Rahmenprogramm. Es gibt täglich Bewegung so viel oder wenig du möchtest. Für eine Rundum-Verpflegung ist gesorgt. Wir sind eine kleine Gruppe aus Teilnehmer:innen und Trainer:innen, ganz persönlich und individuell in einem urgemütlichen ehemaligen Heustadl, ganz unter uns. Einfach zum Wohlfühlen.

2024
Neu!

Wow!

Yoga auf der
Outdoor-Yoga-Plattform
direkt vorm Mesnerhof
mit Bergblick!



Unsere Unterkunft - der Mesnerhof

Ankommen und Wohlfühlen.

Der 400 Jahre alte Mesnerhof im schönen Steinberg am Rofan stand lange Zeit kurz vor dem Verfall. Hausherr Georg und sein Team haben es sich zur Aufgabe gemacht, dieses alpine Kleinod zu erhalten und daraus einen inspirierenden Rückzugsort für Gemeinschaften zu entwickeln.

Wo früher das Heu lagerte, lädt heute ein warmes Holzschiff samt offener Küchenlandschaft zum gemeinschaftlichen Beisammensein aller Art ein.

Die intimen Schlafnester mit Blick auf die Berge duften nach Holz. Nostalgische Nassräume verbreiten Hygge-Flair. Auf der Terrasse grüßen die Berge.

Ein cooler Retreat der Sonderklasse! Wir finden es einfach nur magisch.

www.mesnerhof-c.at

Unser Programm

Yoga, Workouts, Natur – Zeit zum Entspannen.

Unsere Reise ist eine kleine Auszeit mit großer Wirkung. Mit viel Wissen und Erfahrung haben wir ein Programm mit der richtigen Mischung an Bewegung und Entspannung kreiert.

Starte den Tag mit einer kurzen Meditation und einer anschließenden Sport- oder Yoga-Einheit. Danach wartet ein feines Frühstück auf dich. Im Anschluss gestaltest du den Tag nach deinen Vorlieben. An unserem Ideen-Taferl findest du zahlreiche Ideen, die Gegend zu erkunden. Und auch der Achensee ist nicht weit. Am späten Nachmittag kannst du den Tag wieder mit Bewegung ausklingen lassen, bevor wir dich beim vegetarischen Abendessen verwöhnen.

Unser Team

Trainer – mit Knowhow, Herz und KörperGfui.

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 Reisen an wundervolle Orte, von denen man gar nicht genug bekommen kann! Mind. 2 Trainer werden bei der Reise dabei sein.

www.koerpergfui-rosenheim.de





Das erwartet dich

Donnerstag

ab 16.00 Uhr
17:00 Uhr
19.30 Uhr

Servus im Mesnerhof – schön, dass du da bist.
kurzes Beschnuppern und dann: Workout-“Wums“ ins Wochenende
gemeinsames Abendessen

Freitag

08.00 Uhr
08.30 Uhr
10.00 Uhr
ab 11.30 Uhr
17.00 Uhr
19.30 Uhr

Morgenmeditation
„Da kummt die Sunn“ – Sonnengröße-Flow
gemeinsames Frühstück
Seele baumeln lassen: Tu‘ was dir gut tut!
Stoa hebn – Heavy weight workout
gemeinsames Abendessen

Samstag

08.00 Uhr
08.30 Uhr
10.00 Uhr
ab 11.30 Uhr
17.00 Uhr
19.30 Uhr

Morgenmeditation
CorePower-Training
gemeinsames Frühstück
Seele baumeln lassen: Tu‘ was dir gut tut!
g’schmeidiger Yoga-Flow mit Fokus Hüftöffner
gemeinsames Abendessen

Sonntag

07:30 Uhr
08:00 Uhr
09:30 Uhr
bis 10.30 Uhr

Morgenmeditation
Oana geht no: Team-Bodyweight Training
gemeinsames Frühstück
Check-Out

Gut zu wissen

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 Nickerchen 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

Unser Programm sowie auch die beschriebenen Uhrzeiten sind nicht in Stein gemeißelt. Um flexibel auf eure Wünsche und die Stimmung der Gruppe, sowie das Wetter reagieren zu können, behalten wir uns kurzfristige Programmänderungen vor.

Verpflegung

Wir haben mit viel Liebe ein tolles vegetarisches Menü entwickelt. Da unser Herz nicht nur für Bewegung und Natur, sondern auch fürs Kochen schlägt, werden wir dich mit unseren Lieblingsgerichten verwöhnen.

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 (Bier, Wein und alkoholfreie Getränke) kannst du dir vor Ort nehmen und am Ende der Reise bar bezahlen.

Massagen

Wir bieten vor Ort auch Sport- und Wellnessmassagen an. Diese kannst du nach Verfügbarkeit dazu buchen. Die Bezahlung findet bar vor Ort statt. (30 Minuten – 35 Euro).

Packliste

Handtücher (werden nicht vor Ort gestellt)
Hausschuhe oder Kuschelsocken
viele gemütliche Klamotten
eigene Yogamatte
Warme Kleidung für draußen/abends

Sportsachen (indoor & outdoor)
Wandersachen
Badesachen
Sonnenschutz
Mückenschutz



Preise

Einzel- oder Doppelnest?

Unsere Unterkunft verfügt über elf Schlafzimmer. Du schlummerst auf einer nach Maß handgefertigten Naturmatratze. Da legst du nieder!

Nest für 1
Einzelbelegung

695 € p.P.

nach Verfügbarkeit
zzgl. Kurtaxe (3 Euro/Tag u. Person), vor Ort in bar

Nest für 2
2er-Belegung

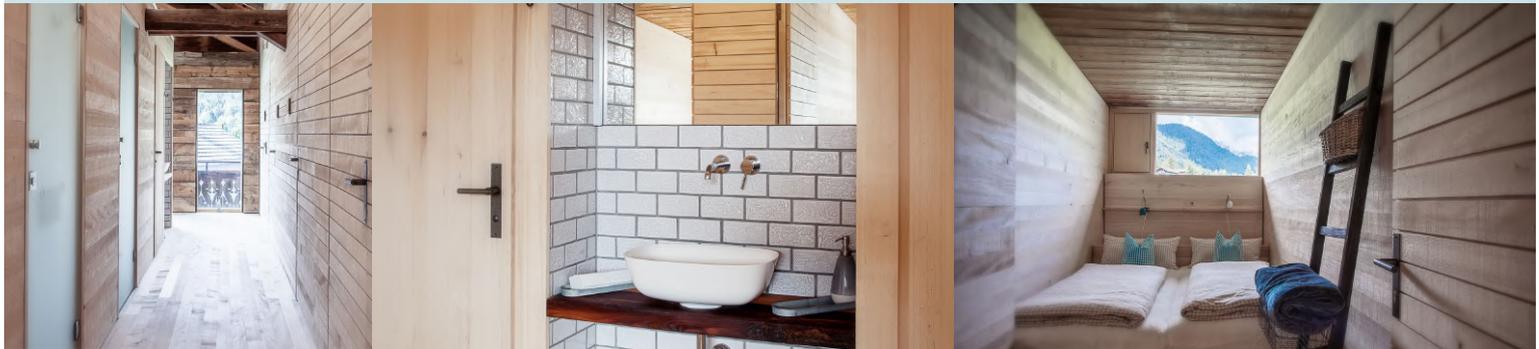
575 € p.P.

zzgl. Kurtaxe (3 Euro/Tag u. Person), vor Ort in bar

Falls du alleine reist, kannst du auch einen Platz in einem 2er Nest anfragen und wir versuchen, eine:n Nest-Partner:in für dich zu finden.

Bitte beachte, dass die Zimmer über kein eigenes WC und Bad verfügen. Unsere Unterkunft verfügt aber über 6 Bäder/Toiletten, die du dir somit mit max. einem weiteren Zimmer teilst.

Die Preise sind inkl. Frühstück, Abendessen und einem kleinen Mittagssnack.



Anreise

Ankommen am schönsten Ende der Welt

Mit dem Auto - wichtig fürs Navi:

Mesner, Messmer oder Meßmer sind im alpinen Sprachraum die Bezeichnungen für den Assistenten des Pfarrers. Wo in Tirol Kirchen stehen, gibt oder gab es also einen Kirchenwirt und eben einen Mesnerhof. So auch im benachbarten aber doch 20 km entfernten Ort Brandenburg, noch dazu als Pension ausgebaut. Achtung also beim Gebrauch eines Navis. Stellt sicher, dass euer Ziel mit „6215 Steinberg am Rofan, Hausnummer 4“ korrekt übernommen wird.

Eindeutiger ist Google-Maps: einfach "Mesnerhof-C Tirol" als Zielort eingeben.

Eine Anreise mit Bahn & Bus:

Die Bushaltestelle befindet sich direkt neben dem Mesnerhof-C.

Empfehlenswert ist die Anreise mit dem Zug bis zum Bahnhof Jenbach, dann geht es weiter mit dem Linienbus. Die Busfahrt dauert je nach Anzahl der Umstiege 1-1,5 Stunden. Bei An- und Abreise vom Bahnhof in Jenbach nach Steinberg & retour ist der Transfer kostenlos, wenn ihr dem Fahrer die Reservierungsbestätigung zeigt.

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:

Berg *Gfui* 12.-15. September 2024 im Einzelzimmer im 2er 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!

