

# BODY & SOUL RETREAT

22. - 27. OKTOBER 2023

Das Gams & Dachstein 7 | Stötzlgasse 7, 4824 Gosau | [office@dachstein7.com](mailto:office@dachstein7.com)



## SUCHST DU RUHE UND ZEIT MIT DIR SELBST?

Meditation und Tiefenentspannung im Einklang mit der bunten Herbstzeit am Fuße des Dachsteins stehen dafür auf dem Programm.

## REVITALISIERE KÖRPER & GEIST UND ERLEBE EINE AUSZEIT IM MAGISCHEN KRAFTORT GOSAU!

Besuche uns alleine, mit Partner\*in oder mit Freund\*innen im wunderschönen Salzkammergut und setze dich täglich mit Körper und Geist auseinander.

Neben spannenden Workshops bieten wir auch eine hochwertige Vollwertküche an und geben unser Wissen zu saisonaler, basischer und biologischer Ernährung in der Gruppe weiter. Du wirst erkennen, was dich sowohl im Inneren als auch im Äußeren stärkt und aufbaut, sodass du deine Kraftquellen in Zukunft sinnvoller einsetzen kannst.

## HIER KANNST DU ANKOMMEN, ABSCHALTEN UND MIT NEUER ENERGIE IN DEINEN ALLTAG ZURÜCKKEHREN!

„NICHTS IST ENTSPANNENDER  
ALS DAS ANZUNEHMEN, WAS KOMMT.“  
(DALAI LAMA)



## UNSER ANGEBOT FÜR DAS 5-NÄCHTE-RETREAT

Doppelzimmer pro Person: 1.050 EUR

Aufschlag Einzelzimmer: 100 EUR

Aufschlag Appartement zur Alleinnutzung: 200 EUR

zzgl. 85,00 EUR pro Quartier für die Endreinigung und  
3,00 EUR Kurtaxe. Inkl. MwSt.

basische Vollwertküche/Vollpension

morgendlicher Sonnengruß

tägliche Sporteinheit, Meditation & Workshops in der Gruppe

gemeinsames Wandern

täglich kostenfreie D7 Spa-Nutzung

eine Wohlfühlmassage (45 Minuten) inklusive

weitere Massagen nach Wunsch gegen Aufpreis buchbar

**DAS GAMS & DACHSTEIN 7 FREUEN SICH AUF EUCH!**

Anmeldung unter:  
office@dachstein7.com

Die Plätze sind begrenzt –  
first come, first serve!

# BODY & SOUL RETREAT

22. – 27. OKTOBER 2023

Das Gams & Dachstein 7 | Stötzlgasse 7, 4824 Gosau | office@dachstein7.com

## SONNTAG

14:00	Ankunft ab 14:00 Uhr möglich
16:00	Begrüßung & Ablaufbesprechung im Badehaus
17:30	Sporteinheit
19:00	basisches Abendessen
Betthupferl	basisches Fußbad

## MONTAG – DONNERSTAG

07:30	morgendlicher Sonnengruß
09:00	basisches Frühstück
10:30	Wanderung nach Wunsch
12:30	basisches Mittagessen oder Mittagessen To Go
13:30	Massagen (Terminvergabe vor Ort) & Freizeit
17:30	Sporteinheit
19:00	basisches Abendessen
20:00	Workshop
Betthupferl	basisches Fußbad

## FREITAG

07:30	morgendlicher Sonnengruß
09:00	basisches Frühstück & Abschiedsgespräche
10:00	gemütliche Abreise ab 10:00 Uhr

## WORKSHOPTHEMEN

Gerne stimmen wir uns nach Wunsch vor Ort in der Gruppe ab. Hier einige Vorschläge: Ernährungscoaching, Bewegung, Hautgesundheit, Journaling, Wellaging inside and out ...

## EUER TEAM VOR ORT

Marija Cavarusic (Retreat-Leitung/Medizinerin/Profisportlerin), Susanne Schaffer (Köchin/Heilpraktikerin)  
Ellen Orbke (Mithinhaberin Das Gams, Meditation), Anke Paalzow (Inhaberin Dachstein 7, Organisation)