

RETREAT

“WOMEN ON FIRE” VOM 12.10. BIS 15.10.25



Jufenalma



WOMEN ON FIRE

ENTDECKE DEINE INNERE KRAFT

Ich bin Yvonne, Gründerin des OM up Yogastudios, und meine Leidenschaft ist es, Frauen auf ihrem Weg zu mehr Balance, Wohlbefinden und innerer Stärke zu begleiten. Ich glaube fest daran, dass jede Frau die Fähigkeit hat, durch Bewegung, Achtsamkeit und Selbstfürsorge ein erfüllteres Leben zu führen.

Gerade in Zeiten des Wandels – körperlich, emotional oder hormonell – ist es essenziell, sich bewusst Raum für sich selbst zu nehmen. Die Wechseljahre sind keine Zeit des Verlusts, sondern eine Phase der Transformation, in der wir uns neu entdecken und unser inneres Feuer entfachen können.

Mit gezielten Yoga-Sequenzen, Atemtechniken und wertvollen Impulsen möchte ich dir Werkzeuge an die Hand geben, mit denen du dich selbst stärken kannst. Ich lade dich ein, dir diese Auszeit zu gönnen, dich mit anderen Frauen auszutauschen und in einer unterstützenden Gemeinschaft neue Energie zu schöpfen. Lass uns gemeinsam diese Reise antreten – für mehr Klarheit, Gelassenheit und Lebensfreude.

Jufental



YOU'VE COME

TO THE

RIGHT PLACE

Jufersalm





WOMEN ON FIRE

VOM 12.10. BIS ZUM 25.10.2025



EIN RETREAT NUR FÜR DICH

Dieses Retreat richtet sich an Frauen, die sich in einer Phase des Wandels befinden – sei es körperlich, emotional oder hormonell. Vielleicht spürst du bereits erste Veränderungen oder möchtest dich bewusst mit deinem Wohlbefinden in der Lebensmitte auseinandersetzen? Dann schenkt dir dieses Wochenende Zeit für dich, für Austausch und für neue Kraft.



KRAFTVOLLER NEUBEGINN

In der Zeit vor, während und nach der Menopause erleben viele Frauen tiefgehende Veränderungen. Hitzewallungen, Schlafprobleme, Stimmungsschwankungen und Energietiefs können herausfordernd sein. Doch diese Phase ist auch eine Einladung, sich selbst bewusster wahrzunehmen und die eigene innere Stärke neu zu entdecken.

women on fire

THE PLAN

dienstag bis freitag

TUESDAY

16.00 UHR
WELCOME "TEEZEREMONIE"



17 UHR
REGENERIERENDES YOGA
UND MEDITATION



18.30 UHR
GEMEINSAMES
ABENDESSEN



WEDNESDAY

8.15 UHR
AKTIVIERENDES YOGA
UND PRANAYAMA



GEMEINSAMES FRÜHSTÜCK

17.00 UHR
„WOMEN ON FIRE“ -
FACTS AND TIPPS



18.00 UHR
YIN YOGA UND
FANTASIEREISE

19.00 UHR
GEMEINSAMES ABENDESSEN

THURSDAY

8.15 UHR
HORMONYOGA



GEMEINSAMES FRÜHSTÜCK

17.00 UHR
„WOMEN ON FIRE“ - HILFE AUS DER NATUR
(HERBAL COACH SABINE)



18.30 UHR
SOMATISCHES YOGA
UND PRANAYAMA



19.00 UHR
GEMEINSAMES ABENDESSEN



FRIDAY

8.15 UHR
HORMONYOGA PART 2

GEMEINSAMES
FRÜHSTÜCK



CHECK-OUT
BIS 11.00 UHR
GEPÄCK WIRD
ZWISCHENLAGERT

THANK YOU FOR BEING
PART OF MY
RETREAT!



NOTES:

Reminder to yourself:
Finde deine innere Mitte!



ABOUT OUR RETREAT

GET TO KNOW YOURSELF

INCLUDED

PREIS
AB
870€

DEIN RETREAT AUF DER JUFENALM AUF 1150M

WORKSHOPS & LIFEHACKS

Praktische Impulse für den Alltag.
Ernährung, Rituale & neue Routinen
für mehr Gelassenheit.

GEMEINSCHAFT & AUSTAUSCH

Ein sicherer Raum für
inspirierende Gespräche &
Begegnungen.

UNTERKUNFT

Übernachtung in unseren
Bohemians oder Originals mit
Raum für Rückzug & Erholung.

MEDITATION & RITUALE

Geführte Meditationen &
kleine Rituale für mehr
Balance & innere Stärke.

KULINARIK

Gesunde, liebevoll zubereitete
Mahlzeiten. Individuelle
Ernährungsbedürfnisse werden
berücksichtigt. Bitte teile uns
Unverträglichkeiten bei der
Buchung mit.

WELLNESS & RÜCKZUG

Sauna, Naturpool &
gemütliche Ruhezeiten für
Entspannung & Regeneration.

S

L

E

E

P

W

E

L

L





IDEALE RÜCKZUGSORTE
FÜR AUSSERGEWÖHNLICHE MOMENTE



PERSÖNLICHER RÜCKZUGSORT

Entspannen Sie inmitten der bezaubernden Kulisse unseres Yoga Retreats und tauchen Sie ein in die Welt der Yoga-Praktiken und Meditation. Aufgeteilt in behagliche "Originals" und außergewöhnliche "Bohemians" bieten unsere insgesamt dreißig individuellen und modernen Zimmer & Suiten den perfekten Rückzugsort und genügend Freiraum für Wohlbefinden und Gelassenheit.



**BOHEMIANS,
ORIGINALS &
SKY SUITEN**



R
A
S
E
X
P
L
&
A



UMGEBEN VON NATUR, IN
IHRER VOLLEN PRACHT,
IST SIE FÜR UNS DER
SCHÖNSTE ORT, UM RUHE
UND KRAFT ZU FINDEN.

GANZ NACH DIESEM VORBILD HABEN WIR
AUCH UNSERE KLEINE WASSER- UND
SAUNAWELT GESTALTET



SANFTER WIND
STREIFT ÜBER DIE
WIESEN, DER
TEICH GLITZERT
IN DER SONNE,
DIE BERGE
LEUCHTEN IM
HERBSTLICHT –
DIE MAGIE DER
NATUR IST
SPÜRBAR.



E
&
A
T
D
R
I
N
K





KULINARISCHER HIMMEL

KULINARIK BESONDERS GENIESSEN



RUND UM DIE UHR VERWÖHNT



PERFEKT AUF SIE ABGESTIMMT

Wir bieten Ihnen gesunde, köstliche Mahlzeiten, die mit Liebe von unserem Küchenteam zubereitet werden. Ihre individuellen Ernährungsbedürfnisse, Unverträglichkeiten oder Wünsche werden gerne berücksichtigt. Genießen Sie eine kulinarische Erfahrung, die speziell auf Sie abgestimmt ist. Bitte tragen Sie Ihre Wünsche oder Unverträglichkeiten im Anmerkungsfeld ein. Ob alleine oder in Gesellschaft – Ihr Genussmoment bleibt individuell.





A

W

A

R

E

N

E

S

S

OUR SPECIALS FOR YOU

DER GARANT FÜR EINE WIRKLICH GUTE ZEIT!

SKINCARE BY JUNGLÜCK

Beim Retreat arbeiten wir unter anderem mit den Produkten von Junglück zusammen, einem Unternehmen, das sich der Entwicklung reiner, natürlicher Kosmetik mit nachhaltigem Bewusstsein verschrieben hat. Das Team von Junglück engagiert sich mit jedem Produkt, jedem Schritt und jedem Jahr für diese Mission, und wir freuen uns, dass Sie uns auf unserer Reise begleiten.

HOMESPA PAKET

WELLNESS AM ZIMMER

Genießen Sie unsere fantastischen Zimmer einmal mehr und machen Sie ihren persönlichen Rückzugsort zur privaten Spabereich. Buchen Sie eines unserer drei HomeSpa Pakete und freuen Sie sich über Badeschaum, Gesichtscrème, Saunaöle und vieles mehr. Auf gant besondere Momente.



PRIMAVERA

DUFTERLEBNIS

Bei unserem Retreat arbeiten wir unter anderem auch mit den Produkten von Primavera. Primavera steht für tiefe Leidenschaft in der Welt der naturreinen ätherischen Öle deren Produkte die Bindung zwischen Mensch und Natur stärken. Sie bieten nachhaltige Naturprodukte, die das Wohlbefinden und die Lebensqualität fördern und das Retreat unvergesslich machen.



MASSAGE

- JETZT ANFRAGEN -

Die Erlebnisse während Ihres Aufenthalts auf der Jufenalp bleiben lange im Gedächtnis. Wir möchten, dass Sie die Hochgefühle und Tiefenentspannung der Natur auch körperlich und geistig spüren können, um diese Zeit lange in positiver Erinnerung zu behalten. Neben Ski-Tagen, Wanderungen und Poolstunden sorgen auch unsere Massagen für Regeneration und helfen Ihnen, die innere Harmonie wieder herzustellen.





WOMEN ON FIRE

**ENJOY YOUR
TIME TO THE
FULLEST**

Jufenalm

