

4 Tage

YOGA - WANDERN - SPORTELN

im Bergjuwel Mesnerhof im Rofengebirge in Tirol



12. - 15. November





Herzlich Willkommen in den Bergen

Ein langes Wochenende voller Bewegung, Yoga 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 so viel oder wenig Bewegung wie 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.

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 aus 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 Tipps, 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.



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 Ort der Sonderklasse! Wir finden es einfach nur magisch.

Mehr zu unserer Location findest du unter www.mesnerhof-c.at

Unser Team

Trainer – mit Knowhow, Herz und KörperGfui.

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



Das sagen unsere Teilnehmer:innen



Christina 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 Lisa, Steffi, Benni und Andi alles getan um uns ein unvergessliches Wochenende zu bereiten. Super Work-Outs, perfekte Yoga-Einheiten, köstliches Essen und tolle Gespräche, einfach eine super Zeit, vielen Dank dafür!!



Michael aus München

Vielen Dank für das unvergesslich schöne Wochenende mit tollen Leuten, viel Sport, Yoga, Massagen und der schönen gemeinsamen Zeit, die heutzutage so wertvoll ist. Wir haben das Essen sehr genossen und vor allem schätzen wir die Arbeit, die damit verbunden war. Tausend Dank! Bis ganz bald!



Yvonne aus München

Der Name ist hier Programm! Es ist für wirklich jeden etwas dabei. Egal ob man sich sportlich so richtig auspowern will, die Berge erkundet, sich mit einem guten Buch in einer gemütlichen Kuschellounge zurückzieht oder draußen in einem Liegestuhl die Sonne genießt. Alles kann, nichts muss!

Die Trainer sind mit Leidenschaft dabei und das merkt man auch. Lisa, die die morgendliche Meditation und das Yoga leitet, wie auch Steffi, die einem fast schon jeden Wunsch von den Augen abliest und Benni, der einen mit seinem selbstgemachten Haferflockenbrot verwöhnt. Für mich waren das wunderbare 3 Tage mit Sport, Auszeit, gutem Essen und netten Leuten. Vielen Dank nochmals für die tolle Zeit!!



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. Dich erwarten eine Halbpension, leckere Snacks und eine tägliche Brotzeit für deine Bergtouren und Ausflüge.

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

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.



Das erwartet dich

Donnerstag

ab 16.00 Uhr Servus im Mesnerhof – schön, dass du da bist.
17:00 Uhr kurzes Beschnupern und dann: Workout-“Wums“ ins Wochenende
19.30 Uhr gemeinsames Abendessen

Freitag

08.00 Uhr Morgenmeditation
08.30 Uhr „Da kommt die Sunn“ – Sonnengrüße-Flow
10.00 Uhr gemeinsames Frühstück
ab 11.30 Uhr Seele baumeln lassen: Tu' was dir gut tut!
17.00 Uhr Stoa hebn – Heavy weight workout
19.30 Uhr gemeinsames Abendessen

Samstag

08.00 Uhr Morgenmeditation
08.30 Uhr Core-Workshop: Deine starke Mitte
10.00 Uhr gemeinsames Frühstück
ab 11.30 Uhr Seele baumeln lassen: Tu' was dir gut tut!
17.00 Uhr g'schmeidiger Yoga-Flow - Fokus Hüftöffner
19.30 Uhr gemeinsames Abendessen

Sonntag

07:30 Uhr Morgenmeditation
08:00 Uhr Berg-Yoga: Füll dein Herz mit Energie - Fokus Herzöffner
09:30 Uhr gemeinsames Frühstück
bis 10.30 Uhr Check-Out

Massagen

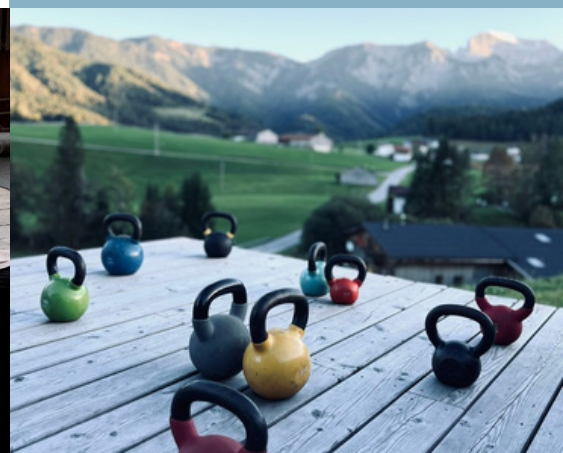
Wir bieten vor Ort Sport- und Wellnessmassagen an. Diese kannst du nach Verfügbarkeit dazu buchen.

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.

Programm-änderungen

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



Preise

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

Nest für 1

Einzelbelegung

785 Euro p.P.

nach Verfügbarkeit
zzgl. Kurtaxe (3 Euro/Tag u. Person)

Nest für 2

2er-Belegung

665 Euro p.P.

zzgl. Kurtaxe (3 Euro/Tag u. Person)

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 einer kleinen Brotzeit zum Mitnehmen.

Packliste

- Handtuch (wird nicht vor Ort gestellt)
- Hausschuhe oder Kuschelsocken
- viele gemütliche Klamotten
- eigene Yogamatte
- Sportkleidung und -schuhe (für indoor & outdoor)
- Wandersachen
- Sonnenschutz
- Trinkflasche
- Brotzeitdose zum Wandern
- Oropax, falls du einen leichten Schlaf hast



Anreise

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 deines Navis. Stell sicher, dass dein 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 du dem Fahrer die Rechnung für's Retreat zeigst.





per Email an: servus@koerpergfui-rosenheim.de

BERG *Gfui*
2026

Dein Einverständnis

... danke für deine Unterstützung!

Verarbeitung von Bild- und Filmmaterial

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, auf den Social-Media-Kanälen und in Printmedien veröffentlicht. Mit der Anmeldung wird den Veranstalter:innen 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.

AGBs & Stornobedingungen

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.

Die Abmeldung muss schriftlich per Post oder an servus@koerpergfui-rosenheim.de erfolgen.

Eine Rückvergütung oder Minderung für vereinbarte, aber nicht in Anspruch genommene Leistungen von Unterricht und Verpflegung ist ausgeschlossen. Falls vom Kunden:in eine passende Ersatzperson für die Teilnahme gefunden wird, entfällt die Stornogebühr und es fällt lediglich eine Bearbeitungsgebühr von 30 € an.

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



➔ per Email an: servus@koerpergfui-rosenheim.de

BERGGfui
2026

Kontakt & Infos

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

Name, Vorname Geburtsdatum:

Straße: PLZ, Ort:

Handynummer: Email:

Wie bist du auf uns aufmerksam geworden?

Hast du körperliche Einschränkungen? ☐ nein Wenn ja, welche?
☐ ja

Nimmst du aktuell Medikamente? ☐ nein Wenn ja, welche?
☐ ja

Bist du schwanger? ☐ nein
☐ ja

Hast du eine Allergie oder ☐ nein Wenn ja, welche?
Lebensmittelunverträglichkeit? ☐ ja

Notfallkontakt: Ich teile mir das Zimmer mit:

Du möchtest uns noch etwas zu deiner Buchung sagen?

☐ Hiermit melde ich mich verbindlich zur Veranstaltung BergGfui vom 12.-15. November 2026 an.

☐ im Einzelzimmer ☐ im 2er Zimmer

☐ Ich habe beide Seiten gelesen, verstanden und stimme diesen zu.

.....
Ort, Datum

.....
Unterschrift

Bitte pro Person eine Anmeldung ausfüllen.

Die Angaben werden streng vertraulich behandelt und werden nicht an Dritte weitergegeben.

Teilnahme ab 18 Jahren.

Wir empfehlen dir den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.