BACK TO YOU

Yoga & Pilates Retreat

Desiree Zurga & Julia Brugger

Hotel Milla Montis / Meransen, Südtirol
4.03. - 7.03.2027

www.OMĖYA-STUDIO.de

A weekend to reconnect with yourself.

Manchmal braucht es nur einen Schritt zurück, um wieder bei sich selbst anzukommen. Unser Retreat ist eine Einladung, den eigenen Bedürfnissen wieder mehr Raum zu geben und bewusst wahrzunehmen, was guttut.

Es richtet sich an Frauen, die sich eine Auszeit schenken möchten – fernab jeglichen Verpflichtungen und ständigem Funktionieren.

Gemeinsam verbringen wir vier unvergessliche Tage im wunderschönen **Milla Montis** – einem Ort, an dem moderne Architektur auf beeindruckende Natur und wohltuende Ruhe trifft.

Dich erwarten Yoga- und Pilates-Einheiten, Meditation, ein inspirierender Workshop, besondere Rituale sowie genügend Zeit für Entspannung, Wellness und persönliche Momente. Jede Einheit ist mit viel Liebe gestaltet und lädt dazu ein, den Alltag für einen Moment loszulassen, neue Impulse zu sammeln und ganz bewusst im Augenblick anzukommen.

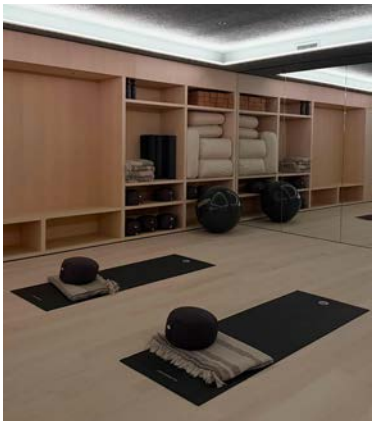
Vielleicht beginnt das Wertvollste nicht mit einer großen Veränderung, sondern mit den kleinen Entscheidungen, die wir jeden Tag für uns selbst treffen.

Im **Milla Montis** darfst du ankommen, loslassen und durchatmen.

Umgeben von der Weite der Südtiroler Berge erwartet dich ein Ort, der Ruhe, Natürlichkeit und stilvolle Klarheit miteinander verbindet. Die moderne alpine Architektur, liebevolle Details und der Blick in die Natur schaffen eine Atmosphäre, die dich sofort langsamer werden lässt.

Während unseres Retreats wird das Milla Montis zu deinem Rückzugsort – ein Ort, an dem du dich getragen fühlen, zur Ruhe kommen und neue Kraft schöpfen darfst. Der großzügige Spa-Bereich schenkt dir Raum für tiefe Erholung: wohltuende Wärme, stille Rückzugsorte und eine Atmosphäre, die den Körper weich werden lässt.

Auch kulinarisch darfst du dich auf besondere Genussmomente freuen.
Die Küchedes Hauses ist hochwertig, regional verwurzelt und mit viel Liebe zum Detail komponiert – nährend, fein und auf höchstem Niveau. So wird jede Mahlzeit zu einem bewussten Teil deiner Retreat-Zeit.



Pilates mit Desiree

Pilates bedeutet für mich, Kraft und Leichtigkeit miteinander zu verbinden.
Es ist eine bewusste Form der Bewegung, die den Körper stärkt,
die Haltung verbessert und gleichzeitig Raum für Ruhe und Konzentration schafft.

Durch fließende Bewegungen, eine bewusste Atmung und die Aktivierung der Körpermitte entsteht ein Training, das Stabilität, Balance und Beweglichkeit fördert.
Mal ruhig und zentrierend, mal kraftvoll und dynamisch – jede Einheit setzt ihren eigenen Schwerpunkt und ergänzt die vorherige. Dabei geht es nicht um Perfektion, sondern darum, den eigenen Körper bewusst wahrzunehmen, Vertrauen in die eigene Stärke zu entwickeln und mit jedem Atemzug ein Stück mehr bei sich anzukommen.

Die Übungen werden so angeleitet, dass jede Teilnehmerin ihren eigenen Rhythmus findet und die Intensität ganz individuell anpassen kann.

Yoga mit Julia

Während des Retreats erwartet dich eine vielseitige Yogapraxis, die dich durch die Tage trägt: kraftvoll und fließend, ruhig und regenerierend, klar ausgerichtet und zugleich weich im Erleben.

Die Stunden schenken dir Raum, um im Körper anzukommen, den Atem bewusster wahrzunehmen und dich tiefer mit dir selbst zu verbinden. Mal geht es darum, Energie aufzubauen und deine Praxis zu vertiefen, mal darum, loszulassen, stiller zu werden und neue Kraft zu schöpfen. So entsteht ein ausgewogener Rahmen, der dich körperlich stärkt, mental klärt und dich immer wieder zurück in deine eigene Mitte führt.

Es ist ideal, wenn du ein wenig Yogaerfahrung hast, aber nicht notwendig.

Im Retreatpreis enthalten

3 Übernachtungen im 4-Sterne-Hotel Milla Montis
Unterbringung im stilvollen Doppelzimmer
(Einzelzimmer auf Anfrage und nach Verfügbarkeit).

Ganzheitliches Retreat-Programm
Tägliche Yoga- und Pilates-Einheiten, Meditationen sowie liebevoll gestaltete Rituale und besondere Abendmomente.

Inspirierende Workshops
Ein liebevoll gestalteter Workshop rund um Selbstfürsorge, innere Klarheit und persönliche Ausrichtung. Mit achtsamen Impulsen, Reflexionsfragen und praktischen Übungen entsteht Raum, um deine Bedürfnisse bewusster wahrzunehmen und kleine Rituale für deinen Alltag zu entwickeln.

Kulinarischer Genuss auf höchstem Niveau
Die mit einem Michelin-Stern ausgezeichnete Küche des Milla Montis verwöhnt dich mit regionalen, saisonalen und hochwertigen Gerichten:

- Reichhaltiges Frühstücksbuffet
- Gesunde Snacks, Tee und erfrischende Getränke rund um die Retreat-Einheiten
- Süßer Nachmittagsgruß
- Exklusives 5-Gänge-Abendmenü (vegan, alpin & regional)

Entspannung im MONTIS SPA
Freie Nutzung der großzügigen Wellnesslandschaft mit verschiedenen Saunen, Dampfbad, Heu-Aroma-Raum, Ruhebereichen und beheiztem Infinity Pool und Whirlpool.

Fitness & Aktivprogramm
Nutzung des modernen Fitnessbereichs sowie die Möglichkeit, am wöchentlichen Aktivprogramm des Hotels teilzunehmen.

Gemeinsame Naturerlebnisse
Optional besteht die Möglichkeit, an einer geführten Wanderung bzw. Gehmeditation teilzunehmen.

OMĖYA Goodie Bag
Ein liebevoll zusammengestelltes Goodie Bag mit ausgewählten Produkten für dein Wohlbefinden und deine Selfcare-Routine.

Desiree Zurga & OMĖYA

Ich weiß aus eigener Erfahrung, wie wertvoll bewusste Pausen sein können.
Gerade dann, wenn der Alltag laut wird, Termine den Tag bestimmen und wir uns selbst immer weiter nach hinten stellen. Genau aus diesem Gefühl heraus entstand der Wunsch, mit OMĖYA einen Ort zu schaffen, an dem Menschen neue Perspektiven gewinnen, Kraft schöpfen und wieder bei sich ankommen können.

Ich bin zertifizierte Pilates-Matten- und Reformer-Trainerin sowie Gründerin von OMĖYA. Für mich bedeutet Bewegung weit mehr als körperliches Training. Sie schenkt Ausgleich, schafft Klarheit und erinnert uns daran, wie gut es tut, sich bewusst Zeit für das eigene Wohlbefinden zu nehmen. OMĖYA ist ein Ort, an dem Yoga, Pilates und Reformer auf eine Atmosphäre treffen, die Ruhe, Energie und Leichtigkeit verbindet.

Mit unserem Retreat möchten wir genau diese Philosophie erlebbar machen – vier Tage voller Bewegung, Inspiration, Entspannung und echter Begegnungen, die den Blick wieder auf das richten, was im Alltag oft zu kurz kommt.

Instagram: @desireezurga_ • @omeya.studio

Julia Brugger

Yoga ist für mich ein Weg von der Bewegung zur Begegnung mit dir selbst.
Seit über 20 Jahren begleitet mich diese Praxis – als Ort für Klarheit,
Kraft und inneres Ankommen.

Was für mich als körperliche Herausforderung begann, ist heute eine Praxis der Präsenz: ein Weg, der nicht beim Körper aufhört, sondern dort beginnt. In meinen Stunden lade ich dich ein, deinen Körper als Anker zu nutzen und über Atem, Bewegung und Fokus wieder mehr bei dir selbst anzukommen. Wir bewegen uns kraftvoll und bewusst, aber ohne Leistungsdruck. Es geht nicht darum, etwas zu erreichen, sondern darum, dich selbst klarer zu spüren – in deiner Kraft, in deiner Ruhe und in dem, was gerade da ist.

Mein Unterricht ist modern und bodenständig – eine Praxis, die innere Klarheit,
Energie und Resilienz stärkt.

Instagram: @juliabrugger.yoga • Web: www.sukhiyoga.de

Tag 1 – Ankommen & Loslassen

ab 15:00 Uhr – Individuelle Anreise & Check-in
In Ruhe ankommen, Zimmer beziehen und erste Zeit für dich genießen. Du hast die Möglichkeit, das Hotel, den Spa-Bereich und die Umgebung kennenzulernen.

16:30 Uhr – Welcome Circle
Gemeinsames Ankommen in der Gruppe. Wir eröffnen das Retreat mit einer kurzen Begrüßung, stellen den Ablauf vor und schaffen einen bewussten Rahmen für die kommenden Tage.

17:30 Uhr – Release Praxis zum Ankommen
Eine ruhige, lösende Praxis, in der wir dich als Team dabei unterstützen, die Anreise und den Alltag hinter dir zu lassen. Der Fokus liegt auf bewusster Bewegung, Atmung und dem Gefühl, im Körper anzukommen.

19:00 Uhr – Gemeinsames Abendessen
Genussvolles Abendessen im Milla Montis. Zeit für Begegnung, Austausch und ein entspanntes Ankommen in der Retreat-Atmosphäre.

21:00 Uhr – Yoga Nidra
Ein tiefenentspannender Tagesabschluss.

Tag 2 – Kraft, Klarheit & Verbindung

07:30 Uhr – Morning Pilates
Eine aktivierende Pilates Praxis, die den Körper stärkt, Energie aufbaut und dich klar und präsent in den Tag starten lässt.

09:00 Uhr – Frühstück
Ausgiebiges Frühstück mit regionalen, hochwertigen Produkten.

11:00 Uhr – Workshop: Reconnect with yourself
Ein inspirierender Workshop rund um Selbstfürsorge, innere Klarheit und persönliche Ausrichtung. Mit Reflexionsfragen, achtsamen Impulsen und praktischen Übungen entsteht Raum, um deine Bedürfnisse bewusster wahrzunehmen und kleine Rituale für deinen Alltag zu entwickeln.

14:00 Uhr – Advanced Yoga Praxis
Eine kraftvolle Yoga-Praxis, die dich dabei unterstützt, deine Ausrichtung zu verfeinern, Stabilität aufzubauen und deine persönliche Praxis auf das nächste Level zu bringen. Klar, fokussiert und zugleich achtsam angeleitet.

16:00 Uhr – Freie Zeit / Spa / Natur
Zeit für dich. Du kannst den Spa-Bereich genießen, spazieren gehen, lesen oder einfach ruhen.

18:30 Uhr – Gemeinsames Abendessen
Gemeinsamer Ausklang bei einem hochwertigen Abendmenü.

20:30 Uhr – Candlelight Yin Yoga mit Soundbath
Eine Yin Yoga Praxis mit Begleitung durch Klangschalen.
Sanfte Bewegung, Meditation und bewusste Atmung laden dazu ein, den Tag still und verbunden ausklingen zu lassen.

Tag 3 – Tiefe, Balance & neue Energie

08:00 Uhr – Morning Flow Yoga
Eine fließende Yogapraxis, die den Körper sanft weckt,
Energie aufbaut und dich fokussiert und geerdet in den Tag starten lässt.

09:30 Uhr – Frühstück
Ausgiebiges Frühstück mit regionalen, hochwertigen Produkten.

11:00 Uhr – Freie Zeit / Spa / Natur
Zeit für dich. Du kannst den Spa-Bereich genießen,
spazieren gehen, lesen oder einfach ruhen.

14:30 Uhr – Power Pilates
Eine stärkende Pilates-Einheit mit Fokus auf Körpermitte, Haltung
und bewusster Bewegung. Kraftvoll, klar und zugleich achtsam angeleitet.

16:30 Uhr – Freie Zeit / Spa / Natur
Zeit für dich. Du kannst den Spa-Bereich genießen,
spazieren gehen, lesen oder einfach ruhen.

18:30 Uhr – Gemeinsames Abendessen
Gemeinsamer Ausklang bei einem hochwertigen Abendmenü.

20:30 Uhr – Closing Ritual
Ein besonderer Abend, um die gemeinsame Zeit bewusst zu würdigen
und die Erfahrungen des Retreats zu integrieren.

Tag 4 – Integration & Abschied

08:30 Uhr – Morning Flow
Eine sanfte, klare Abschlusspraxis, die Bewegung, Atem und innere Ausrichtung verbindet. Der Fokus liegt darauf, die Erfahrungen der letzten Tage bewusst mitzunehmen.

09:15 Uhr – Frühstück
Gemeinsames letztes Frühstück im Milla Montis.

10:30 Uhr – Closing Circle
Gemeinsamer Abschluss des Retreats. Raum für Reflexion, Dankbarkeit und persönliche Impulse für die Rückkehr in den Alltag.

bis 11:00 Uhr – Check-out
Individuelle Abreise.

Die angegebenen Zeiten dienen zur Orientierung und können im Verlauf des Retreats leicht abweichen.

Preise und Stornobedingungen

Gesamtpreis pro Person im Doppelzimmer

Early Bird: 1.290 €
Bis einschließlich 31.10.2026 verfügbar
Regulär: 1.390 €

Der Gesamtpreis setzt sich aus zwei separaten Rechnungen zusammen:

Hotelaufenthalt
639 € pro Person im Doppelzimmer

Für den Hotelaufenthalt erhältst du nach deiner Buchungsbestätigung eine separate Rechnung des Hotels, die direkt an das Hotel Milla
Montis zu begleichen ist.

Yoga- & Pilates-Retreatprogramm
Early Bird: 651 € pro Person
Regulär: 751 € pro Person

Die Rechnung für das Retreatprogramm erhältst du von OMÉYA Studio. Diese kann auf Anfrage in zwei Raten bezahlt werden.

Die jeweiligen Zahlungsinformationen und Fristen erhältst du mit deiner Buchungsbestätigung.

Einzelzimmer sind auf Anfrage, nach Verfügbarkeit und gegen Aufpreis buchbar.

Stornobedingungen

Das Retreat findet ab einer Mindestteilnehmerzahl von sechs Personen statt.
Sollte diese bis zum 7. Januar 2027 nicht erreicht sein, behalten wir uns vor, das Retreat abzusagen. Die an OMĖYA Studio geleisteten Zahlungen werden in diesem Fall vollständig zurückerstattet.

Bei einer Stornierung durch die Teilnehmerin gelten für das Yoga- & Pilates-Retreatprogramm folgende Bedingungen:
Bis 10.12.2026: kostenfreie Stornierung
11.12.2026–07.01.2027: 40 % des Preises für das Yoga- & Pilates-Retreatprogramm
Ab 08.01.2027: 100 % des Preises für das Yoga- & Pilates-Retreatprogramm

Kann der frei gewordene Platz anderweitig vergeben werden, erstatten wir die an OMĖYA Studio geleistete Zahlung abzüglich der tatsächlich entstandenen und nicht erstattungsfähigen Kosten.

Für den separat gebuchten Hotelaufenthalt gelten die Stornierungsbedingungen des Hotel Milla Montis. Die Buchung, Zahlung und Stornierungsabwicklung erfolgen direkt über das Hotel.