**FAQ – Häufige Fragen zu den sulumé-Retreats**

**1. Wie lauten die Stornobedingungen?**

Für die Retreat Teilnahme gelten folgende gestaffelte Stornobedingungen:

* bis 45 Tage vor Beginn: kostenfrei
* bis 30 Tage vor Beginn: 50 % des Retreat Preises
* 30 bis 14 Tage vor Beginn: 80 % des Retreat Preises
* ab 14 Tage vor Beginn: 100 % des Retreat Preises

Bitte beachte: Die Hotels haben eigene Stornobedingungen, die zusätzlich gelten. Informiere dich dazu direkt bei dem jeweiligen Haus.

**2. Wie funktioniert die Zimmerbuchung?**

Die Hotels stellen für sulumé ein begrenztes Zimmerkontingent zu Sonderkonditionen zur Verfügung. Dieses Kontingent ist bis 8 Wochen vor Retreat Beginn garantiert. Danach können Zimmer nur noch nach Verfügbarkeit gebucht werden.

Standardmäßig sind Komfortzimmer zur Alleinbenutzung reserviert. Auf Wunsch kannst du auch ein anderes Zimmer wählen (z. B. Doppelzimmer zur Einzelnutzung oder für zwei Personen).

Wichtig: Gib bei der Hotelbuchung unbedingt „Retreat sulumé“ an, damit du von den Sonderkonditionen profitierst.

**3. Was muss ich an Ausstattung mitbringen?**

In manchen Hotels sind Yogamatten vorhanden, in anderen nicht. Bitte bring daher eine eigene Yogamatte, ein Meditationskissen und – wenn du magst – eine Kuscheldecke für dein Wohlbefinden mit.

Falls du keine Matte besitzt, melde dich bitte frühzeitig bei mir. Die jeweiligen Details findest du auch in der Ausschreibung des Retreats.

**4. Preisgestaltung der Retreats**

Die Preise der Retreats sind so kalkuliert, dass alle Kosten für Raummiete und Technik abgedeckt sind. In der Regel stehen auch während der Unterrichtseinheiten Getränke zur Verfügung. Die Unterkünfte variieren leicht in ihren Konditionen – der Preis bleibt für dich als Teilnehmer jedoch stabil und planbar.

**5. Wie ist die Verpflegung organisiert?**

Alle Retreats werden mit Halbpension (Frühstück & Abendessen) angeboten. Ausnahmen entnimmst Du der jeweiligen Beschreibung des Retreats.

Für die Mittagszeit gibt es je nach Unterkunft und Ort unterschiedliche Möglichkeiten:

* Lunchpakete vom Hotel
* Einkehrmöglichkeiten in Cafés oder Gasthäusern
* Selbstversorgung (z. B. Bäckerei, Supermarkt in der Nähe)

Die genauen Hinweise findest du im Programmtext des jeweiligen Retreats. Änderungen je nach Wetterlage vorbehalten.

**6. Was sollte ich sonst noch wissen?**

* Die Retreats beginnen am Anreisetag (Donnerstag) gegen 16:30 Uhr. Bitte plane deine Anreise so, dass du entspannt ankommst.
* Die Teilnahme ist für Einzelpersonen konzipiert – eine Doppelbelegung im Zimmer ist auf Anfrage möglich.
* Es braucht keinerlei Vorkenntnisse, nur die Bereitschaft, sich auf Ruhe und Achtsamkeit einzulassen.
* Das Retreat ist bewusst frei von Leistungsdruck und Vergleich. Es geht um deine persönliche Auszeit – in einem geschützten Raum.
* Während der Unterrichtseinheiten wird bewusst auf Handys oder Smartwatches verzichtet.

**7. Gibt es Wanderungen während des Retreats?**

Ja – in der Regel findet während des Retreats am Freitag und Samstag jeweils eine geführte Achtsamkeits-Wanderung statt. Diese dauert insgesamt etwa 2-4 Stunden und beinhaltet:

* kurze Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen
* eine gemeinsame Mittagspause in der Natur oder in einer Einkehr
* ausreichend Zeit für Rückweg und Ruhephasen

Die Wanderungen sind wetterabhängig. Bitte bring dafür unbedingt festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung mit. Auch ein kleiner Tagesrucksack, Sonnenschutz und eine Trinkflasche sind hilfreich.

Alle wichtigen Hinweise dazu findest du in der Packliste, die du auf der Homepage herunterladen kannst.

Noch Fragen? Melde dich gern per E-Mail oder Telefon – ich bin für dich da.