



LINS  
BERG  
ASIA



Einatmen.  
Ausatmen.  
Durchatmen.

NEU

## Yoga & Wellness Day Retreat

Samstag, 25. Jänner 2025  
Samstag, 8. Februar 2025  
Samstag, 29. März 2025  
Samstag, 26. April 2025  
Samstag, 17. Mai 2025

**Zusatztermine:**  
Samstag, 14. Juni 2025  
&  
Samstag, 20. September 2025

Das geführte Tagesprogramm mit 3 Yoga- & Achtsamkeitseinheiten, inkl. Therme ganztags, bietet eine ideale Gelegenheit, um ganzheitlich & nachhaltig zu regenerieren.

Julia hat die Yogaausbildung in "Synergy Yoga" in Sri Lanka absolviert und mittlerweile auf 5 Kontinenten Yoga unterrichtet.  @synergyflowing

### Inklusivleistungen 9.00 - 22.40 Uhr:

- \* Begrüßung mit Ingwer Tee und Obst
- \* 3 Geführte Einheiten

\*Yin Yang Flow (90 Min)  
\*Achtsamkeits-Meditation 30 Min)  
\*Yin Yoga & Yoga Nidra (60 Min)

- \* Gemeinsamer Veggie - Brunch
- \* Gutscheine für 1 Speise & 1 Getränk
- \* Teezeremonie in der Zen-Lounge

- \* Ganztags aromatisiertes Wasser in der Zen-Lounge
- \* Ganztags Nutzung der Thermen- & Saunalandschaft: 11 Pools, 9 Saunen
- \* Geführte Aufgüsse inklusive
- \* Badetasche mit Bademantel, Handtuch, Slipper während des Aufenthaltes
- \* Vip Garderobe und reservierter Liegebereich

€ 139,- pro Person, pro Tag

Hotel | Therme | Spa - Linsberg Asia\*\*\*\* S | Thermenplatz 1 | 2822 Bad Erlach  
therme@linsbergasia.at | 02627/48000 330 | www.linsbergasia.at

16+



Durchführungs-  
garantie

„Tue Körper, Geist & Seele etwas Gutes“.  
Verbringen Sie einen unbeschwerten,  
entspannten Tag mit Gleichgesinnten.

## Yoga & Wellness Day Retreat in der Therme Linsberg Asia

### Tagesablauf:

09.00 Uhr	Ankommen & Begrüßung mit Ingwer-Tee & Obst im Thermencafé Green Bamboo
09.30 – 11.00 Uhr	Ying Yang Flow mit Julia
11.30 – 12.30 Uhr	Veggie – Brunch im Thermencafé Green Bamboo
14.00 – 14.30 Uhr	Achtsamkeits – Meditation mit Julia
16.30 Uhr	Teezeremonie in der Zen-Lounge
18.00 – 19.00 Uhr	Yin Yoga & Yoga Nidra mit Julia

Tipp: Nutzung der Thermen- und Saunalandschaft bis Badeschluss  
Einlösung der Gutscheine (1 Speise/1 Getränk) ganztägig im Thermenrestaurant Red Lotus



Die Yoga Einheiten sind für Yoga AnfängerInnen sowie für Yoga Geübte geeignet  
- Yoga Equipment steht zur Verfügung.

**Reservierung:** Infos & Anmeldung mit Online Ticket im Webshop  
Buchung für Spa-Behandlungen im Voraus erbeten.