



Einatmen.
Ausatmen.
Durchatmen.

Yoga & Wellness Day Retreat

mit Julia Windholz

Termine 2026 jeweils samstags:

18. Juli | 29. Aug. | 19. Sep. - ab € 149,- p. P.

17. Okt. | 14. Nov. | 12. Dez. - ab € 156,- p. P.

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

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

Inklusivleistungen 9.00 - 23.00 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

* Ganztags Nutzung der Thermen- & Saunalandschaft: 11 Pools, 9 Saunen

* Geführte Sauna-Aufgüsse inklusive

* Badetasche mit Bademantel, Handtuch, Slipper während des Aufenthaltes

* Reservierter Liegebereich

Longevity
Day
Retreat



„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
- 17.00 – 18.00 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, **geöffnet bis 19.30 Uhr.**

Die Yoga Einheiten sind für Yoga AnfängerInnen sowie für Yoga
Geübte geeignet. Das Yoga-Equipment steht zur Verfügung.
Trinkflasche bitte nicht vergessen.

Buchung für Spa-Behandlungen im Voraus erbeten.

**Infos & Anmeldung
mit Online Ticket im Webshop**



16+

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