LINSBERG ASIA
Hotel | Therme | Spa





5. – 7. Juni 2026

Mind & Balance Retreat – Meditation & Tiefenentspannung

„Im Moment ankommen & Kraft schöpfen“

Ein Wochenende für mentale Erholung, innere Ruhe und Regeneration

Lassen Sie den Alltag hinter sich und gönnen Sie sich ein Wochenende voll innerer Ruhe, Gelassenheit und neuer Kraft im Asia Resort Linsberg. Geführte Meditationen, sanfte Entspannungsmethoden und erholsame Momente in Therme, Sauna und Zen-Garten bringen Körper und Geist wieder in Einklang.

Ankommen. Loslassen. Auftanken.

5. - 7.6.2026. Preis: ab € 690,- p. P. im DZ Orchidee. Kein Einbettzimmerzuschlag.

Schwerpunkte:

* Achtsamkeitsmeditationen für mehr innere Ruhe und Klarheit
* Geführte Morgen-Einheiten für einen ruhigen und klaren Start in den Tag
* Autogenes Training zur Tiefenentspannung
* Progressive Muskelentspannung (PMR) für mehr Ruhe und Gelassenheit
* Atemübungen für innere Balance und Präsenz im Moment
* „Walk & Talk“ – achtsame Wanderung durch sanfte Wälder des Linsberg Waldes
* Journaling-Impulse zur Selbstreflexion und persönlichen Weiterentwicklung
* Raum für Ruhe und Rückzug, um die Natur sowie den Wellnessbereich zu genießen
* Austausch in der Gruppe für persönliche Begegnungen und Feedback
* Handouts & Audio-Anleitungen für zu Hause, um die Übungen nachhaltig weiterzuführen



Das Retreat leitet Frau Sandra Janko

Dipl. Mentaltrainerin, Meditationslehrerin und Yoga-Nidra-Trainerin mit Schwerpunkt auf mentaler Entspannung und Stressbewältigung. In ihren Kursen und Retreats begleitet sie Menschen dabei, bewusst Abstand vom Alltag zu gewinnen und innerlich zur Ruhe zu kommen. Ihr Anliegen ist es, einen Rahmen zu schaffen, in dem Teilnehmer tief abschalten und erleben können, wie sich echte Entspannung anfühlt. Gleichzeitig erhalten sie Impulse für mehr Gelassenheit und innere Balance – besonders in Zeiten, in denen Stress, Anspannung oder anhaltendes Gedankenkreisen das Leben bestimmen.

16+

Hotel & Spa Linsberg Asia**** S | Thermenplatz 1 | 2822 Bad Erlach
mail@linsbergasia.at | 02627 48000 | www.linsbergasia.at

LINSBERG ASIA
Hotel | Therme | Spa

Programmablauf:



Tag 1 - Freitag, 5.6.2026 - Ankommen

* ab 9.00 Uhr	Anreise & Nutzung der Therme möglich
* ab 15.00 Uhr	Check-in/Zimmerbezug, Goodie Bag
* 17.00 – 17.50 Uhr	Welcome Circle – Entspannungseinheit, Körperwahrnehmung und geführte Tiefenentspannung
* 19.00 Uhr	Gemeinsames Abendessen
* Abend	Entspannungszeit in der Therme oder Freizeit



Tag 2 – Samstag, 6.6.2026 – Natur & Achtsamkeit

* 08.00 – 8.45 Uhr	Atemwahrnehmung und Morgenmeditation
* bis 11.00 Uhr	Frühstück
* 11.00 – 12.00 Uhr	„Walk & talk in der Natur“ achtsamer Spaziergang mit Naturwahrnehmung, kurzen Atemübungen im Freien und Austausch über Stressbewältigung im Alltag
* 12.00 – 12.20 Uhr	Reflexionsimpuls: Stressfaktoren erkennen
* ab 12.20 Uhr	Thermenzeit, Möglichkeit für Spa-Behandlungen
* 16.30 Uhr	optional Teezeremonie in der Zen-Lounge
* 17.30 – 18.30 Uhr	Autogenes Training – bewährte Methode der Tiefentspannung zur mentalen Regeneration
* 19.30 Uhr	Gemeinsames Abendessen
* Abend	Zeit in der Therme oder zur freien Verfügung



Tag 3 – Sonntag, 7.6.2026 – Entspannen & innere Balance finden

* 08.00 – 8.45 Uhr	Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen
* 8.45 – 9.00 Uhr	Abschlussrunde mit Feedback, Reflexion und Erfahrungsaustausch
* bis 11.00 Uhr	Frühstück
* 11.00 Uhr	Check out

* Nutzung der Therme und Sauna bis 22.00 Uhr & Heimreise

Inklusivleistungen im Hotel Linsberg Asia

* Asiatische Begrüßung bei Ihrer Anreise mit Begrüßungsdrink
* ganztags im Hotel-Wellness-Bereich: Tee, Wasser, Obst, Trockenfrüchte & Nüsse
* Bio-Teebar, Kissenmenü, 1 Badetasche mit Bademantel, Badetüchern, Slippers
* Bade-Accessoires für die Dauer Ihres Aufenthaltes im Zimmer
* Nutzung der Therme Linsberg Asia 11 Pools, 9 Saunen, zahlreiche Ruhebereiche.
* Nutzung des hoteleigenen Wellness-Bereiches
* Mineralwasser im Zimmer, kostenloses W-LAN, Parkplätze
* Kostenfreie Abholung vom Bahnhof Bad Erlach (bei Voranmeldung)
* Bibliothek mit zahlreichen Büchern und Spielen (nahe der Rezeption)











16+

Hotel & Spa Linsberg Asia**** S | Thermenplatz 1 | 2822 Bad Erlach
mail@linsbergasia.at | 02627 48000 | www.linsbergasia.at