



LINSBERG ASIA
Hotel | Therme | Spa



Zen & Balance Retreat – Yoga & Wellness Wochenende

22. - 24.
Mai 2026

Ein Retreat für Bewegung, Balance und neue Energie

Gönnen Sie sich ein Wochenende voller Balance, Energie und innerer Ruhe im Asia Resort Linsberg. Sanfte Yogaeinheiten, Meditationen, (Waldbaden, Kakaozeremonie) und erholsame Momente in Therme, Sauna und Zen-Garten bringen Körper, Geist und Seele in Einklang. Perfekt für Anfänger, Einzelreisende und alle, die Stress loslassen, Vitalität tanken und neue Gelassenheit erleben möchten.

22. - 24.5. 2026. Preis: ab € 710,- p. P. im DZ Orchidee. Kein Einbettzimmerzuschlag.

Schwerpunkte:

- * Tägliche Yoga-Sessions (Synergy Yoga, Yin Yoga, Yoga Nidra)
- * Kakao-Zeremonie als achtsames Ritual zur Herzöffnung und Entschleunigung
- * Geführte Achtsamkeitsübungen für innere Ruhe
- * Waldbaden (Shinrin Yoku aus Japan)
- * Nutzung der Thermen Saunalandschaft im Asia Resort Linsberg
- * Halbpension: Abends 7 Hauptgerichte zur Wahl, vegetarische Küche, eigene vegane Menüauswahl
- * Zeit für Reflexion, Ruhe & Rückzug, Wellness

Das Retreat leitet Frau Julia Windholz

Julia ist Synergy Yoga Lehrerin mit einer großen Leidenschaft für ganzheitliche Bewegung und bewusste Verbindung. Sie absolvierte ihre erste Yogaausbildung in „Synergy Yoga“ in Sri Lanka und hat mittlerweile auf fünf Kontinenten Yoga unterrichtet. Synergy Yoga vereint Hatha Vinyasa, Tai Chi und Qi Gong zu einer fließenden, energetischen Praxis. Ihre Stunden sind wie eine Reise zu sich selbst – kraftvoll, achtsam und voller Präsenz. Sie schafft einen Raum, in dem Menschen sich spüren, loslassen und neue Balance finden können.





Programmablauf:

Tag 1 - Freitag, 22.5.2026 - Ankommen

- * ab 9.00 Uhr Anreise & Nutzung der Therapie möglich
- * ab 15.00 Uhr Check-in/Zimmerbezug, Goodie Bag
- * 16.30 Uhr Begrüßung
- * 17.00 - 18.00 Uhr Welcome Circle & Kennenlernen - Yoga-Einheit zum Ankommen
- * 19.00 Uhr Gemeinsames Abendessen
- * Abend Entspannungszeit in der Therapie oder Freizeit

Tag 2 - Samstag, 23.5.2026 - Verbindung & Entschleunigung

- * 08.00 - 9.30 Uhr Morgen Yoga
- * bis 11.00 Uhr Frühstück
- * 11.30 - 12.30 Uhr Waldbaden „Shirin Yoku“
- * ab 12.00 Uhr Therapiezeit - Möglichkeit für Spa-Behandlungen
- * 16.30 Uhr optional Teezeremonie in der Zen-Lounge
- * 17.15 - 18.30 Uhr Yin Yoga & Yoga Nidra
- * 19.30 Uhr Gemeinsames Abendessen
- * Abend Zeit in der Therapie oder zur freien Verfügung

Tag 3 - Sonntag, 24.5.2026 - Neue Kraft & Integration

- * 08.00 - 9.30 Uhr Morgen Yoga & Kakaozeremonie
- * bis 11.00 Uhr Frühstück
- * 11.00 Uhr Check out
- * Nutzung der Therapie 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 Therapie 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)

