

# Pilates · Yoga · Genuss

## **Retreat-Wochenende im Lindner · Bad Aibling**

**17.–19. April**

Ein Wochenende für Bewegung, Entspannung und Genuss. Zeit, um Kraft zu sammeln, zur Ruhe zu kommen und gemeinsam eine besondere Auszeit zu erleben.

## Willkommen zum Retreat

Ihr seid auf der Suche nach Entspannung, Aktivität und bewusster Zeit für euch? Dann ist dieses Retreat-Wochenende mit **Siri & Lisa** im Lindner Hotel Bad Aibling genau das Richtige.

Im Mittelpunkt stehen achtsame Pilates- und Yoga-Einheiten, Raum für Erholung und Begegnung sowie die regionale Genussküche des Hauses. Das Retreat richtet sich an Frauen und Männer, alle Level sind willkommen.

## Was euch erwartet

- Zwei Pilates Einheiten
- Zwei Mindful Movement Yoga Einheiten
- Baden im Naturteich (Garten Edenteich)
- Kreative Auszeit
- Zeit für dich
- Gemeinsame Zeit in der Natur (Wandern oder achtsame Spaziergänge – je nach Gruppe)
- Regionale vegetarisch-vegane Genussküche

## Der Ablauf

**Freitag:** Anreise am Nachmittag · Yoga-Praxis mit Willkommensrunde · Gemeinsames Abendessen

**Samstag:** Pilates am Morgen (optional mit Dip im Naturteich) · Frühstück · Kreative Auszeit oder Zeit in der Natur · Nachmittagspause · Yoga am frühen Abend · Gemeinsames Abendessen

**Sonntag:** Pilates am Morgen · Gemeinsames Frühstück · Individuelle Abreise

*Änderungen im Ablauf vorbehalten.*

## Unterkunft & Ort

Das Retreat findet im Lindner Hotel Bad Aibling statt. Einzel- und Doppelzimmer sind verfügbar, kostenfreie Parkplätze sind inklusive. Die Einheiten finden im Hotel oder im Gartenhaus im Garten Eden statt. Für Mahlzeiten und Kreativzeit steht ein eigener Raum im Schlosskeller exklusiv zur Verfügung.

## Verpflegung

Regionale vegetarisch-vegane Genussküche inklusive Frühstücksbrunch, Nachmittagsjause, abendlichem 3-Gänge-Menü sowie alkoholfreien Getränken und Softdrinks. Ernährungswünsche können bei der Anmeldung angegeben werden.

## Für wen ist das Retreat geeignet?

Für alle, die Bewegung ohne Leistungsdruck suchen, Pilates und Yoga vertiefen oder neu kennenlernen möchten und sich ein gemeinsames Wochenende in kleiner, achtsamer Runde wünschen. Alle Level willkommen. Yoga- und Pilates-Equipment ist vor Ort.

## Leistungen & Preis

- 2 Übernachtungen
- Pilates- & Yoga-Programm
- Frühstücksbrunch (2x)
- Abendliches 3-Gänge-Menü (2x)
- Nachmittagsjause
- Alkoholfreie Getränke & Softdrinks
- Nutzung des Naturteichs
- Kreative Auszeit
- Goodie-Bag
- Kostenfreie Parkplätze

**Einzelzimmer:** 550 € pro Person

**Doppelzimmer:** 450 € pro Person

Max. Teilnehmerzahl: 15 Personen

## Anmeldung

Die Plätze sind begrenzt. Eine verbindliche Anmeldung ist erforderlich.

### **Siri & Lisa**

Wir freuen uns darauf, dieses besondere Wochenende mit euch zu verbringen.