



25. - 27.07.2025

MAMA-RETREAT 1.0

Liebe Mama,
du verdienst es, eine Pause zu machen, dich zu entspannen und Energie zu tanken! Deshalb lade ich dich herzlich zu einer besonderen Mama-Auszeit ein! Lass uns gemeinsam für eine Weile dem Alltag entfliehen, die Seele baumeln lassen und einfach nur genießen. Es erwarten dich entspannte Momente, wertvolle Gespräche und viel Zeit für dich selbst.

BIST DU DABEI?

JETZT
ANMELDEN



Wann: Freitag 25.07. – Anreise ab 16:00 Uhr
bis Sonntag 27.07. – Abreise bis 14:00 Uhr

Wo: Hotel Seinz Wisdom Resort – Seminarhaus – Biohotel
in den Ammergauer Alpen, 82433 Bad Kohlgrub
www.seinz.de

Was: Eine Auszeit voller Entspannung, Wohlfühlmomente und Genuss. Es gibt leckeres vegetarisch/veganes Essen in Vollpension. Zeit für dich, die du frei gestalten kannst: Teilnahme am Programm in der Gruppe und/oder als freie Zeit im Schwimmteich, in den dazu buchbaren Wellnessanwendungen oder vieles mehr!

Programm:

- Freitag: ab 16:00 Uhr Ankommen und Einleben
ca. 18:30 Uhr Abendessen
ab 20:00 Uhr Kennenlernen der anderen Teilnehmerinnen
- Samstag: ab 8:00 Uhr Frühstück
ab 10:30 Uhr Option zur gemeinsamen Wanderung
13:00 – 14:00 Uhr Mittagessen
ab 18:30 Uhr Abendessen
ab 20:00 Uhr Option zur Entspannung (lass dich überraschen)
- Sonntag: ab 8:00 Uhr Frühstück
ab 12:00 Uhr Abschiedsrunde in der Gruppe
13:00 – 14:00 Uhr Mittagessen
danach Abreise und gute Heimfahrt!

Retreatkosten:

- Frühbucher 79€ (bis 31.12.2024)
- regulär 89€ (ab 01.01.2025)
- 'bring your friend' 69€ p.P.

Die Gesamtkosten ergeben sich in Addition zu den Übernachtungskosten. Buchungen bis 25.05.2025 möglich!

Hotelkosten:

- Doppelzimmer inkl. Vollpension ab 149€ pro Nacht
- Einzelzimmer inkl. Vollpension ab 184€ pro Nacht

Bitte Zimmerbuchung direkt über E-Mail an **halloeseinz.de** unter dem Betreff "Mama-Retreat 1.0".

Ich freue mich auf dich!
Deine Sandra

www.hebamme-sandra-paul.de
<https://paulsandra.hebamio.de/kursliste>

