



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](http://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](http://www.hebamme-sandra-paul.de)  
<https://paulsandra.hebamio.de/kursliste>

