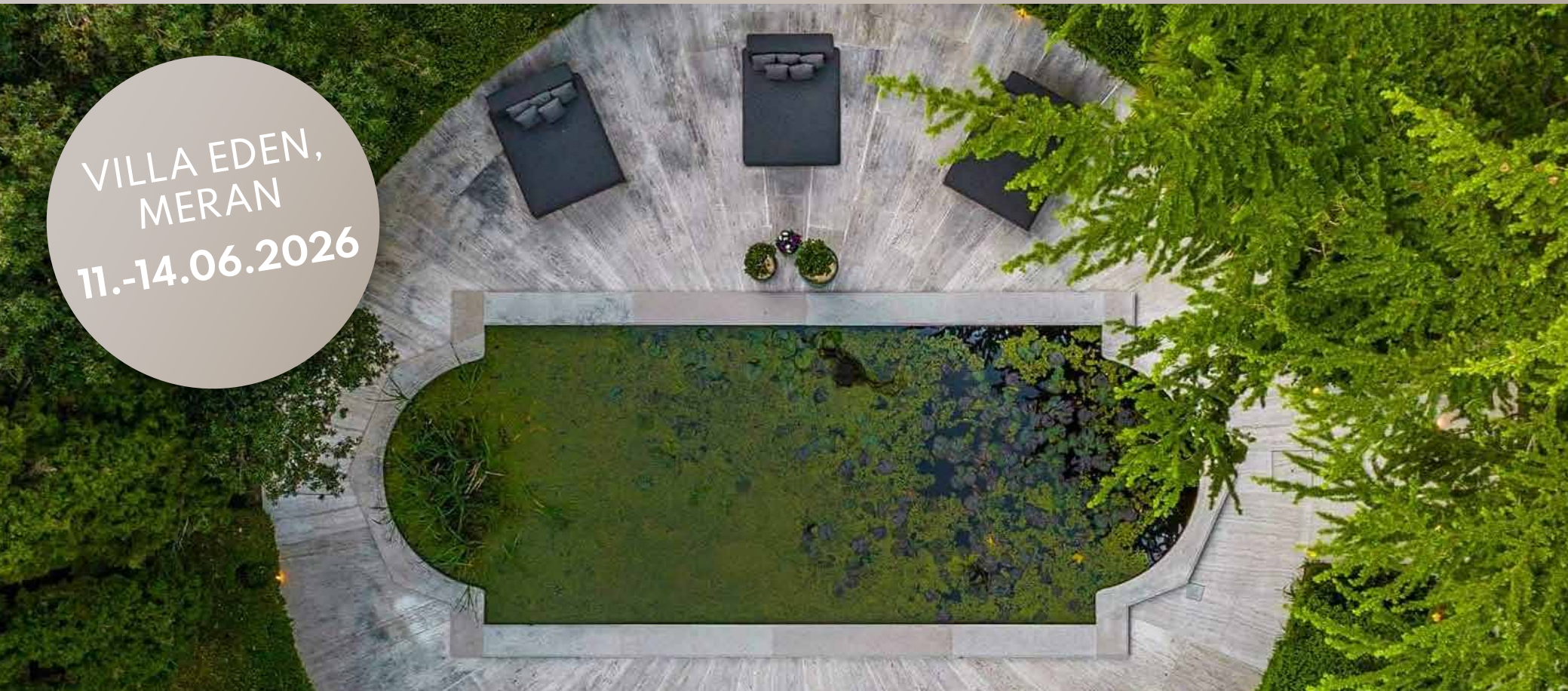


# „SOUL AWAKENING“: A LUXURY RETREAT

VILLA EDEN,  
MERAN  
11.-14.06.2026



# MERAN

## Ankommen & Genießen

Meran, das sind Promenaden und Palmen, Gärten und Parks, Burgen und Schlösser, Villen und Prachtbauten. Wie kaum eine andere Stadt vereint Meran imposantes Bergpanorama und mediterranes Lebensgefühl. Mit ca. 2500 Sonnenstunden im Jahr wird hier Genuss & Kultur großgeschrieben.

Der perfekte Ort, um zur Ruhe zu kommen und abzutauchen.

Nimm dir deine exklusive Auszeit für Yoga, Achtsamkeit & Erneuerung.





## DAS RETREAT

Dieses Retreat ist eine Einladung, Dir selbst zu begegnen. Inmitten der Ruhe und Eleganz der Umgebung öffnet sich Raum für **Dein persönliches Soul Awakening** – eine viertägige Reise, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringt.

Du erfährst Leichtigkeit, Klarheit und neue Energie. Die sanfte Kraft der Bewegung und die Stille der Achtsamkeit lassen Dich im Hier und Jetzt ankommen.

Jeder Moment ist bewusst gestaltet, um Dich vom Alltag zu lösen und ganz bei Dir anzukommen – für mehr Balance und Tiefe.

# DIE LOCATION

## Villa Eden

Die Villa Eden ist kein Hotel. Sie ist ein Refugium. Umgeben von alten Zedern und lichtdurchfluteten Gärten. Nur 25 exklusive Suiten schenken Raum für Ruhe und Rückzug.

Als „Leading Hotel of the World“ verbindet die Villa Eden diskrete Eleganz mit einer Philosophie, die weit über Wellness hinausgeht: Hier verschmelzen medizinische Expertise, feine Kulinarik und tiefe Achtsamkeit zu einer Erfahrung, die bleibt.



# VILLA EDEN

## Impressionen



# DAS RESTAURANT

## Kulinarik als Kunst

Im Eden's Park Restaurant wird Essen zur Erfahrung. Chefkoch Marcello Corrado verbindet mediterrane Leichtigkeit mit internationaler Raffinesse – immer inspiriert von den Rhythmen der Natur und den Aromen Südtirols.

Auf der Panorama-Terrasse, mit Blick in den Zedernpark, verwandeln sich seine Kreationen in Momente des puren Genusses. Nachhaltig, kreativ, unvergesslich.





## DAS SPA

### Verwöhne Dich

Im Spa & Longevity Medical Center verschmelzen Wohlgefühl und Wissenschaft. Exklusive Treatments schenken Deinem Körper neue Strahlkraft, während das Longevity Medical Center spezifische Programme komponiert, die Deine Vitalität nachhaltig stärken, abgestimmt auf die persönlichen Bedürfnisse und Ziele.

Ein Ort, an dem Schönheit, Gesundheit und innere Balance eins werden – und Dein Soul Awakening noch tiefer verankern.



## WELLNESS PUR

### Zeit für Dich

Nach den Yogaeinheiten erwarten Dich ein Outdoor- und Indoor-Pool, Dampfbad, Infrarotkabine sowie die Sauna im alten Zedernpark. Geniesse die atemberaubende Aussicht auf die Südtiroler Alpen und in die Weinberge – Erholung für Geist & Körper.





## DIE SUITEN

### Eleganz im Detail

Nur 25 Suiten, jede ein Refugium für Ruhe und Erholung.

Edles Design, feine Materialien, hochwertigste Matratzen und liebevolle Details schaffen eine Atmosphäre, in der Du Dich vollkommen fallen lassen kannst.

Hier wird Schlaf zur Kunst – vom Kissen-Menü bis zur stillen Aussicht ins Grüne.



# DIE TRAINERIN

## Gina Siferlinger

„Yoga ist die perfekte Gelegenheit, neugierig zu sein, wer man ist“ (Jason Crandell)

Dieses Zitat begleitet Gina seit vielen Jahren.

Als zertifizierte Yogalehrerin unterrichtet sie Vinyasa, Yin Moves & Yogatherapie in München & Umgebung. Mit viel Feingefühl verbindet sie in ihrem Unterricht fließende Bewegungen, Atemübungen und Meditation – mal sanft, mal kraftvoll.

Gina lädt dich ein, im Yoga wiederzuentdecken, was längst in Dir steckt: Vertrauen, Ruhe, Kraft & Verbundenheit. Ihre Stunden sind geprägt von Herzlichkeit, Achtsamkeit und einer liebevollen Klarheit, die dich trägt.

Abseits der Matte ist Gina Ehefrau, Bonusmama und Hundemama – eine Kombination, die ihre offene und warme Art im Unterricht spürbar macht.





## SOUL AWAKENING

### Das Retreat

Tauche ein in die Welt der Regeneration mitten in der Kulturstadt Meran. Geniesse Deine tägliche Yogapraxis mit Blick in die Berge. Erhole Dich im hoteleigenen Park mit seinen wunderschönen alten Zedern oder entdecke die Altstadt mit ihrem besonderen Charme. Geniesse die wundervollen & nachhaltigen Körperbehandlungen. Relaxe in der Sauna, im Dampfbad oder am Pool und tanke neue Energie.

Dieses Retreat bietet dir mehr als nur Entspannung, es ist eine Reise zu Dir selbst. Schaffe Raum für neue Perspektiven, Leichtigkeit und Verbundenheit. Es erwarten Dich Meditation, Pranayama und Yoga mit Elementen aus dem Vinyasa, Yin, therapeutischen Yoga sowie Restorative Yoga. Wir detoxen und entschleunigen in allen Facetten der yogischen Lehre: physisch, mental und emotional. Die tägliche Yogapraxis hat zudem den Effekt, Dich und Deinen Körper in der Tiefe zu spüren.

Daraus ergibt sich eine Fülle von Vorteilen: Stressabbau, mehr Gelassenheit und ein klarer Fokus, der zu mehr Energie und innerer Zufriedenheit führt.

# DAS PROGRAMM

## Körper, Atem & Geist in Balance

- täglich 2 Yogaeinheiten –  
kräftigend, sanft & regenerativ
- wohltuende Atemübungen für  
Balance & innere Ruhe
- Achtsamkeitspraktiken &  
Embodiment
- geführte sowie stille Meditation
- Zeit für Rückzug & Stille
- Impulse für deinen Alltag
- Raum für Gemeinschaft mit  
Gleichgesinnten
- Bei gutem Wetter Yoga im  
wunderschönen Hotel-Park





## DAS VILLA EDEN PACKAGE

11.06.-  
14.06.2026

### Inklusivleistungen\*:

- 3 exklusive Übernachtungen
- reichhaltiges Frühstück (serviert & Auswahl vom Buffet)
- 4 Gänge Gourmet-Menü am Abend (Detox-Menü oder á la carte)
- täglich Wasserflaschen auf dem Zimmer
- frisches Obst am Nachmittag

- Garagenplatz inkl. Gepäckservice und Ladestation für E-Fahrzeuge
- Black Roll & Yogamatte auf dem Zimmer
- inkl. einer Beautybehandlung (60 Min.) nach Wahl

### Preise für 3 Nächte inkl. HP:

- DZ (teils mit Balkon) zur Einzelnutzung: EUR 1.500
- DZ (teils mit Balkon) bei Belegung von 2 Pers.: EUR 1.100

\*Anzahlung von 30% bis spätestens zwei Wochen vor Retreatbeginn

# DAS YOGA-PACKAGE

11.06.-  
14.06.2026

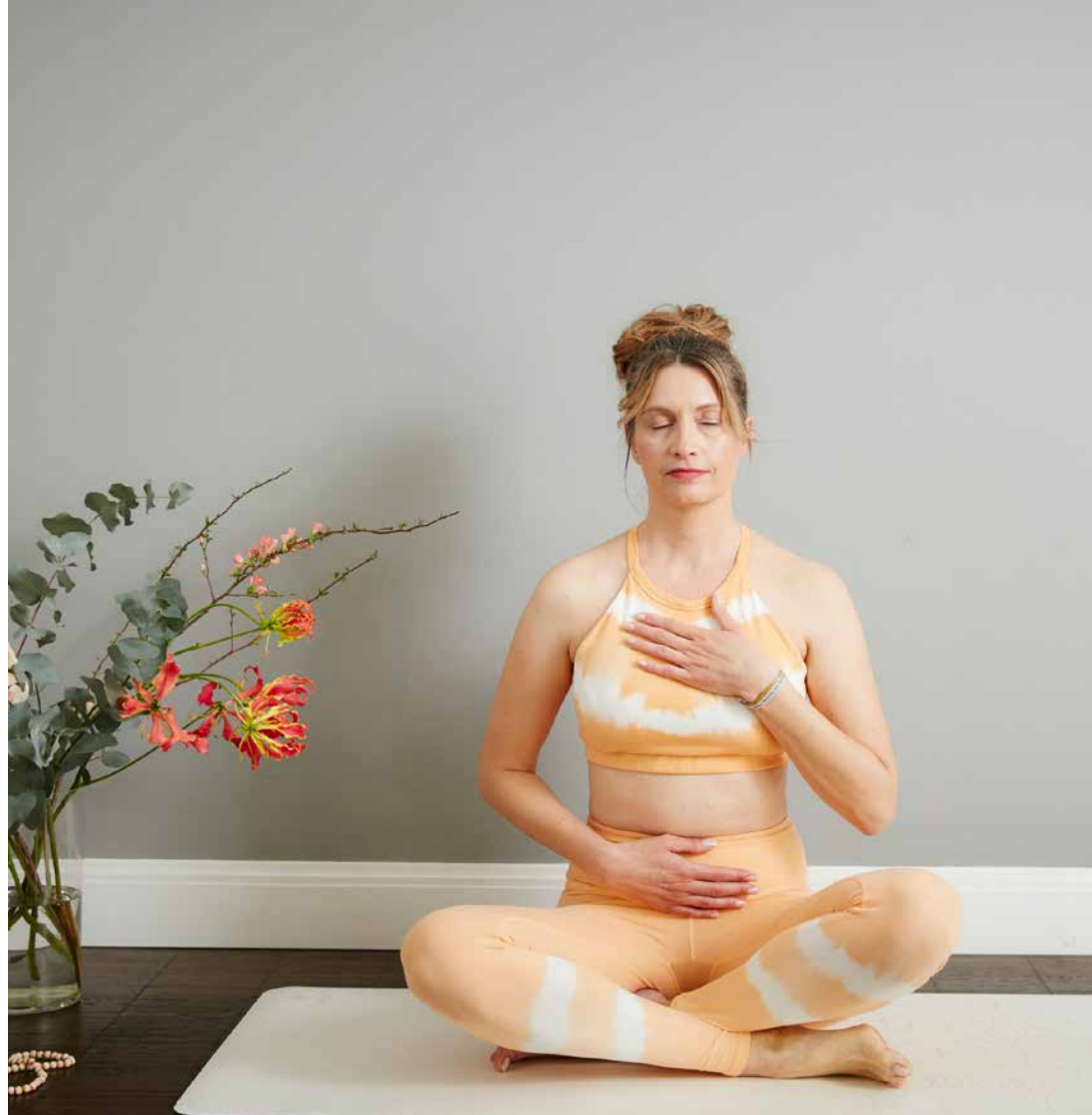
## Inklusivleistungen:

- Täglich 2 Yogaeinheiten: morgens dynamisch & aktivierend, nachmittags entspannend & ausgleichend
- Tee und Wasser zu den Kursen
- Matte & Yogaequipment inklusive
- Meditation & Atemübungen
- lichtdurchfluteter Yogaraum
- bei gutem Wetter Outdoor-Yoga im Park

Early Bird: EUR 350,00 (Buchung bis 31.01.2026)

Regulär: EUR 385,00

Das Retreat findet ab 8 Personen statt.  
Zahlung bei Anmeldung / Buchung.





## SEE YOU IN MERAN

Sichere Dir Deinen Platz im Soul Awakening Retreat!  
HIER erreichst Du mich:



 **yoganesha\_studio**

**YOGANESHA STUDIO**  
Gina Siferlinger  
namaste@yoganesha.net | 0172 - 317 42 89  
[www.yoganesha.net](http://www.yoganesha.net)