



RETREAT DAYS



Jeden Dienstag
& Donnerstag

VitalOase

(textil • ab 16 Jahren • Zutritt + 8 € • auch am Drehkreuz zubuchbar)

Zeit <i>Time</i>	Aktion <i>Ceremony</i>	Ort <i>Location</i>
13:30	Klangschalenzeremonie (Chiemseeklang)	Aureum · Ruheraum
14:00	Pilates (zebraherz)	Lotus Lounge
16:00	Body Toning (zebraherz)	Lotus Lounge
17:30	Klangschalenzeremonie (Chiemseeklang)	Aureum · Ruheraum

VitalTherme & Saunen

(textil • ab 16 Jahren • Zutritt + 15 € • auch am Drehkreuz zubuchbar)

Zeit <i>Time</i>	Aktion <i>Ceremony</i>	Ort <i>Location</i>
12:30	Aqua Klang (Chiemseeklang)	Meditationsbecken
13:00	Sauna Yoga (zebraherz)	Firmamentwarte (55°C)
14:30	Gong-Meditation (Chiemseeklang)	Alhambra · Ruheraum
15:00	Yoga & Räuchern (zebraherz)	Avalon · Raum der Stille
16:30	Shamanic Sound Ritual (Chiemseeklang)	Firmamentwarte (55°C)
18:30	Gong-Meditation (Chiemseeklang)	Alhambra · Ruheraum

Kurzfristige Programmänderungen jederzeit möglich.

Tief ein- und ausatmen, dem Alltag entfliehen und einfach mal entspannen!
Unser kostenloses Zusatzprogramm rund um Meditation, Yoga und Klang
schenkt Ihnen Zeit zum Energie tanken und Glücklichsein.

Pilates

Sanfte Bewegungen stärken die Tiefenmuskulatur, verbessern die Haltung und fördern das Zusammenspiel von Körper & Atmung.

zebraherz

Body Toning

Aktivierende, gezielte Bewegungsfolgen stärken Unterkörper und Körpermitte und unterstützen Balance, Kraft und Körperkontrolle.

Gong-Meditation

Sanfte und pulsierende Gongklangfelder begleiten Sie auf eine persönliche Reise und bringen Körper, Geist und Seele in Einklang.



Aqua Klang

Frei im warmen Wasser schweben – fühlen Sie die Kraft von Kristallklängen und Didgeridoo und erlangen Sie dabei Tiefenentspannung.

Klangschalenzeremonie

Lassen Sie sich von den sanften Klängen der Klangschalen in eine tiefe körperliche und mentale Entspannung führen.

Shamanic Sound Ritual

Tiefe Klänge und rhythmische Schwingungen begleiten Sie in einen meditativen Zustand und fördern Ihr inneres Bewusstsein.

