



# 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 Glücklichein.

### 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.



CHIEMSEE-KLANG

### Klangschalenzeremonie

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

### Aqua Klang

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

### Shamanic Sound Ritual

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

