

# RETREAT DAYS







**Dienstag & Donnerstag**

zebraherz



CHIEMSEE-KLANG

 **VitalOase**  
Vital Oasis 

Zeit Time	Aktion & Kursleiter Ceremony & Instructor	Ort Location
13:30	 Klangschalenzeremonie (Chiemsee-Klang)	Aureum   Ruheraum
14:00	 Pilates (zebraherz)	Lotus-Lounge   Ruheraum
16:00	 Stretch & Relax (zebraherz)	Lotus-Lounge   Ruheraum
17:30	 Klangschalenzeremonie (Chiemsee-Klang)	Aureum   Ruheraum

 **VitalTherme & Saunen**  
Vital & Sauna 

Zeit Time	Aktion & Kursleiter Ceremony & Instructor	Ort Location
12:30	 Aqua Klang (Chiemsee-Klang)	Meditationsbecken
13:00	 Sauna Yoga (zebraherz)	Firmament-Warte (55°C)
14:30	 Gong-Meditation (Chiemsee-Klang)	Alhambra   Ruheraum
15:00	 Yoga & Räuchern (zebraherz)	Avalon   Raum der Stille
16:30	 Klangreise (Chiemsee-Klang)	Seesauna Dach
18:30	 Gong-Meditation (Chiemsee-Klang)	Alhambra   Ruheraum

 Entspannung mit Klang  
Sound relaxation

 Yoga & Bewegung  
Yoga & movement

Kurzfristige Programmänderungen  
jederzeit möglich.