



RETREAT DAYS

Dienstag & Donnerstag



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 |
| 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 |
| 16:00 | Stretch & Relax (zebraherz) | Lotus-Lounge Ruheraum |
| 16:30 | Klangreise (Chiemsee-Klang) | Avalon Raum der Stille |
| 18:30 | Gong-Meditation (Chiemsee-Klang) | Alhambra Ruheraum |

Entspannung mit Klang
Sound relaxation

Yoga & Bewegung
Yoga & movement

Kurzfristige Programmänderungen
jederzeit möglich.