



RETREAT DAYS

Dienstag & Donnerstag

 **VitalOase**
Vital Oasis 

zebraherz



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)	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.