

TAGESABLAUF

Alle Einheiten sind optional. Dieses Retreat ist deine Zeit zum Ausruhen, Bewegen und Auftanken. Bitte höre auf deinen Körper und nimm an dem teil, was sich für dich richtig anfühlt.

FREITAG, 17. APRIL 2026

ab 15:00 — Check-in
(Spa-Zugang ab 09:00 für früh anreisende Gäste)

17:15 — Begrüßung & Kennenlernen

17:30–18:20 — Pilates

18:30–19:20 — Atemübungen & sanfter Yoga-Flow

ab 20:00 — 4-Gänge-Abendessen

Freie Zeit / Wellness
(Sauna bis 21:00 geöffnet)

SAMSTAG, 18. APRIL 2026

07:30–08:20 — Energetisierender Slow Vinyasa Flow

08:30–09:20 — Pilates

ab 09:30 — Frühstück

Freie Zeit (Pool 09:00–21:00 | Sauna 11:00–21:00)

15:00–16:00 — Tee & Journaling / Reflexion

16:00–16:50 — Pilates

19:00 — 4-Gänge-Abendessen

20:30–21:20 — Yin Yoga & Klangbad
Tiefe Entspannung und Regeneration des Nervensystems

SONNTAG, 19. APRIL 2026

07:30–08:20 — Yin-Yang Yoga & Atemübungen

08:30–09:20 — Pilates

ab 09:30 — Frühstück

11:00 — Check-out

Optional — Spa-Zugang nach dem Check-out
(bitte an der Rezeption vereinbaren)

Inhalte und Zeiten können angepasst werden, um die Gruppe bestmöglich zu unterstützen.