

NOVEMBER HIGHLIGHTS

Bewegungsprogramm & Workshops



**PiRi
PiRi**



Montag, 03.11.

- | | |
|-----------|---------------------------|
| 08.30 Uhr | Acquafitness im Hallenbad |
| 09.30 Uhr | Morning Yoga Stretch |

Dienstag, 04.11.

- | | |
|-----------|--------------------------------------|
| 08.30 Uhr | Soundhealing mit Christin |
| 16.30 Uhr | Vinyasa Yoga |
| 17.30 Uhr | Klangmeditation |
| 21.00 Uhr | Kerzenschein-Aufguss im Roof Top Spa |

Mittwoch, 05.11.

- | | |
|-----------|-----------------------------------|
| 08.00 Uhr | Acquafitness im Hallenbad |
| 09.00 Uhr | Mentales Atmen & Klopfen mit Ully |
| 09.45 Uhr | Faszientraining |

Donnerstag, 05.11.

- | | |
|-----------|----------------------------|
| 14.00 Uhr | Tee-Zeremonie mit Christin |
| 16.30 Uhr | Eröffnungs-Yoga mit Ully |
| 17.30 Uhr | Klangmeditation mit Ully |
| 21.15 Uhr | Trommelreise mit Christin |

Freitag, 06.11.

- | | |
|-----------|--|
| 08.30 Uhr | Somatische Sequenz & Gong mit Christin |
| 10.30 Uhr | Japa Mala Meditation mit Christin |
| 16.30 Uhr | Detox Yoga mit Ully |
| 17.30 Uhr | Mentales Atmen & Klopfen mit Ully |
| 21.00 Uhr | Kerzenschein-Aufguss im Roof Top Spa |

Samstag, 07.11.

- | | |
|-----------|--------------------------------------|
| 08.30 Uhr | Floating Sound Bath mit Christin |
| 12.30 Uhr | Kakao-Zeremonie mit Christin |
| 16.30 Uhr | Chakra Yoga mit Ully |
| 17.30 Uhr | Klangmeditation mit Ully |
| 21.15 Uhr | Feuerschalen-Meditation mit Christin |

Sonntag, 08.11.

Freier Tag für dich zum Ausruhen, Innehalten und Erholen

RETREAT-DAYS

NOVEMBER HIGHLIGHTS

Bewegungsprogramm & Workshops



PiRi
PiRi

Montag, 10.11.

08.30 Uhr Acquafitness im Hallenbad
09.30 Uhr Morning Yoga Stretch

Dienstag, 11.11.

08.30 Uhr Soundhealing mit Christin
16.30 Uhr Vinyasa Yoga
17.30 Uhr Klangmeditation
21.00 Uhr Kerzenschein-Aufguss im Roof Top Spa

Mittwoch, 12.11.

08.00 Uhr Acquafitness im Hallenbad
09.00 Uhr Mentales Atmen & Klopfen mit Ully
09.45 Uhr Faszientraining

Donnerstag, 13.11.

08.30 Uhr Floating Sound Bath mit Christin
10.00 Uhr Eisbaden-Wokshop
17.30 Uhr Vortrag Longlivity mit Aperitif

Freitag, 14.11.

16.30 Uhr Detox Yoga mit Ully
17.30 Uhr Klangmeditation

Samstag, 15.11.

08.30 Uhr Mantra in Bewegung mit Christin
16.30 Uhr Yoga mit Marilena
21.00 Uhr Kerzenschein-Aufguss im Roof Top Spa

Sonntag, 16.11.

Freier Tag für dich zum Ausruhen, Innehalten und Erholen

NOVEMBER HIGHLIGHTS

Bewegungsprogramm & Workshops

**PiRi
PiRi**

Montag, 17.11.

08.30 Uhr Acquafitness im Hallenbad
09.30 Uhr Morning Yoga Stretch

Dienstag, 18.11.

08.30 Uhr Soundhealing mit Christin
16.30 Uhr Vinyasa Yoga
17.30 Uhr Klangmeditation
21.00 Uhr Kerzenschein-Aufguss im Roof Top Spa

Mittwoch, 19.11.

08.00 Uhr Acquafitness im Hallenbad
09.00 Uhr Mentales Atmen & Klopfen mit Ully
09.45 Uhr Faszientraining

Donnerstag, 20.11.

14.00 Uhr Tee-Zeremonie mit Christin
17.00 Uhr Eröffnungs-Yoga mit Ully
18.00 Uhr Klangmeditation mit Ully
20.30 Uhr Trommelreise mit Christin

Freitag, 21.11.

08.30 Uhr Somatische Sequenz & Gong mit Christin
10.30 Uhr Japa Mala Meditation mit Christin
16.30 Uhr Detox Yoga mit Ully
17.30 Uhr Mentales Atmen & Klopfen mit Ully
21.00 Uhr Kerzenschein-Aufguss im Roof Top Spa

Samstag, 22.11.

08.30 Uhr Floating Sound Bath mit Christin
10.00 Uhr Workshop: Adventskranz binden
12.30 Uhr Kakao-Zeremonie mit Christin
16.30 Uhr Chakra Yoga mit Ully
17.30 Uhr Klangmeditation mit Ully
21.15 Uhr Feuerschalen-Meditation mit Christin

Sonntag, 23.11.

Freier Tag für dich zum Ausruhen, Innehalten und Erholen

RETREAT-DAYS

NOVEMBER HIGHLIGHTS

Bewegungsprogramm & Workshops



PiRi
PiRi

Montag, 24.11.

- | | |
|-----------|---------------------------------|
| 08.30 Uhr | Acquafitness im Hallenbad |
| 09.30 Uhr | Morning Yoga Stretch |
| 10.00 Uhr | Eisbaden-Wokshop |
| 17.30 Uhr | Vortrag Longlivity mit Aperitif |

Dienstag, 25.11.

- | | |
|-----------|--------------------------------------|
| 08.30 Uhr | Soundhealing mit Christin |
| 16.30 Uhr | Vinyasa Yoga |
| 17.30 Uhr | Klangmeditation |
| 21.00 Uhr | Kerzenschein-Aufguss im Roof Top Spa |

Mittwoch, 26.11.

- | | |
|-----------|-----------------------------------|
| 08.00 Uhr | Acquafitness im Hallenbad |
| 09.00 Uhr | Mentales Atmen & Klopfen mit Ully |
| 09.45 Uhr | Faszientraining |

Donnerstag, 27.11.

- | | |
|-----------|----------------------------------|
| 08.30 Uhr | Floating Sound Bath mit Christin |
|-----------|----------------------------------|

Freitag, 28.11.

- | | |
|-----------|---------------------|
| 16.30 Uhr | Detox Yoga mit Ully |
| 17.30 Uhr | Klangmeditation |

Samstag, 29.11.

- | | |
|-----------|--------------------------------------|
| 08.30 Uhr | Mantra in Bewegung mit Christin |
| 10.00 Uhr | Workshop: Adventskranz binden |
| 16.30 Uhr | Chakra Yoga mit Ully |
| 17.30 Uhr | Klangmeditation mit Ully |
| 21.00 Uhr | Kerzenschein-Aufguss im Roof Top Spa |

Sonntag, 30.11.

- | | |
|--|--|
| | Freier Tag für dich zum Ausruhen, Innehalten und Erholen |
|--|--|



DEZEMBER HIGHLIGHTS

Bewegungsprogramm & Workshops

**PiRi
PiRi**



Montag, 01.12.

08.30 Uhr Acquafitness im Hallenbad
09.30 Uhr Morning Yoga Stretch

Dienstag, 02.12.

08.30 Uhr Soundhealing mit Christin
16.30 Uhr Vinyasa Yoga mit Uilly
17.30 Uhr Klangmeditation
21.00 Uhr Kerzenschein-Aufguss im Roof Top Spa

Mittwoch, 03.12.

08.00 Uhr Acquafitness im Hallenbad
09.00 Uhr Mentales Atmen & Klopfen mit Uilly
09.45 Uhr Faszientraining

Donnerstag, 04.12.

14.00 Uhr Tee-Zeremonie mit Christin
17.00 Uhr Eröffnungs-Yoga mit Uilly
18.00 Uhr Klangmeditation mit Uilly
20.30 Uhr Trommelreise mit Christin

Freitag, 05.12.

08.30 Uhr Somatische Sequenz & Gong mit Christin
10.30 Uhr Japa Mala Meditation mit Christin
16.30 Uhr Detox Yoga mit Uilly
17.30 Uhr Mentales Atmen & Klopfen mit Uilly
21.00 Uhr Kerzenschein-Aufguss im Roof Top Spa

Samstag, 06.12.

08.30 Uhr Floating Sound Bath mit Christin
12.30 Uhr Kakao-Zeremonie mit Christin
16.30 Uhr Chakra Yoga mit Uilly
17.30 Uhr Klangmeditation mit Uilly
21.15 Uhr Feuerschalen-Meditation mit Christin

Sonntag, 07.12.

14.00 Uhr Räuche-Ritual mit Christin
21.00 Uhr Kerzenschein-Aufguss im Roof Top Spa

RETREAT-DAYS

DEZEMBER HIGHLIGHTS

Bewegungsprogramm & Workshops



Samstag, 20.12.

- | | |
|-----------|--------------------------------------|
| 10.00 Uhr | Eisbaden-Wokshop |
| 17.30 Uhr | Vortrag Longlivity mit Aperitif |
| 21.00 Uhr | Kerzenschein-Aufguss im Roof Top Spa |

Sonntag, 21.12.

Freier Tag für dich zum Ausruhen, Innehalten und Erholen

Montag, 22.12.

- | | |
|-----------|---------------------------|
| 08.30 Uhr | Acquafitness im Hallenbad |
| 09.30 Uhr | Morning Yoga Stretch |

Dienstag, 23.12.

- | | |
|-----------|-----------------------|
| 16.30 Uhr | Vinyasa Yoga mit Ully |
| 17.30 Uhr | Klangmeditation |

Mittwoch, 24.12.

- | | |
|-----------|-----------------------------------|
| 08.00 Uhr | Acquafitness im Hallenbad |
| 09.00 Uhr | Mentales Atmen & Klopfen mit Ully |
| 09.45 Uhr | Faszientraining |

Donnerstag, 25.12.

- | | |
|-----------|-----------------------|
| 16.30 Uhr | Vinyasa Yoga mit Ully |
| 17.30 Uhr | Klangmeditation |