

# NOVEMBER HIGHLIGHTS

## *Bewegungsprogramm & Workshops*

PIRI  
PIRI

Montag, 03.11.

08.30 Uhr  
09.30 Uhr

Acquafitness im Hallenbad  
Morning Yoga Stretch

Dienstag, 04.11.

08.30 Uhr  
16.30 Uhr  
17.30 Uhr  
21.00 Uhr

Soundhealing mit Christin  
Vinyasa Yoga  
Klangmeditation  
Kerzenschein-Aufguss im Roof Top Spa

Mittwoch, 05.11.

08.00 Uhr  
09.00 Uhr  
09.45 Uhr

Acquafitness im Hallenbad  
Mentales Atmen & Klopfen mit Ullly  
Faszientraining

Donnerstag, 05.11.

14.00 Uhr  
16.30 Uhr  
17.30 Uhr  
21.15 Uhr

Tee-Zeremonie mit Christin  
Eröffnungs-Yoga mit Ullly  
Klangmeditation mit Ullly  
Trommelreise mit Christin

Freitag, 06.11.

08.30 Uhr  
10.30 Uhr  
16.30 Uhr  
17.30 Uhr  
21.00 Uhr

Somatische Sequenz & Gong mit Christin  
Japa Mala Meditation mit Christin  
Detox Yoga mit Ullly  
Mentales Atmen & Klopfen mit Ullly  
Kerzenschein-Aufguss im Roof Top Spa

Samstag, 07.11.

08.30 Uhr  
12.30 Uhr  
16.30 Uhr  
17.30 Uhr  
21.15 Uhr

Floating Sound Bath mit Christin  
Kakao-Zeremonie mit Christin  
Chakra Yoga mit Ullly  
Klangmeditation mit Ullly  
Feuerschalen-Meditation mit Christin

Sonntag, 08.11.

Freier Tag für dich zum Ausruhen, Innehalten und Erholen

RETREAT-DAYS

# NOVEMBER HIGHLIGHTS

## *Bewegungsprogramm & Workshops*



Montag, 10.11.

08.30 Uhr  
09.30 Uhr

Acquafitness im Hallenbad  
Morning Yoga Stretch

Dienstag, 11.11.

08.30 Uhr  
16.30 Uhr  
17.30 Uhr  
21.00 Uhr

Soundhealing mit Christin  
Vinyasa Yoga  
Klangmeditation  
Kerzenschein-Aufguss im Roof Top Spa

Mittwoch, 12.11.

08.00 Uhr  
09.00 Uhr  
09.45 Uhr

Acquafitness im Hallenbad  
Mentales Atmen & Klopfen mit Ullly  
Faszientraining

Donnerstag, 13.11.

08.30 Uhr  
10.00 Uhr  
17.30 Uhr

Floating Sound Bath mit Christin  
Eisbaden-Wokshop  
Vortrag Longevity mit Aperitif

Freitag, 14.11.

16.30 Uhr  
17.30 Uhr

Detox Yoga mit Ullly  
Klangmeditation

Samstag, 15.11.

08.30 Uhr  
16.30 Uhr  
21.00 Uhr

Mantra in Bewegung mit Christin  
Yoga mit Marilena  
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  
09.30 Uhr

Acquafitness im Hallenbad  
Morning Yoga Stretch

Dienstag, 18.11.

08.30 Uhr  
16.30 Uhr  
17.30 Uhr  
21.00 Uhr

Soundhealing mit Christin  
Vinyasa Yoga  
Klangmeditation  
Kerzenschein-Aufguss im Roof Top Spa

Mittwoch, 19.11.

08.00 Uhr  
09.00 Uhr  
09.45 Uhr

Acquafitness im Hallenbad  
Mentales Atmen & Klopfen mit Ullly  
Faszientraining

Donnerstag, 20.11.

14.00 Uhr  
17.00 Uhr  
18.00 Uhr  
20.30 Uhr

Tee-Zeremonie mit Christin  
Eröffnungs-Yoga mit Ullly  
Klangmeditation mit Ullly  
Trommelreise mit Christin

Freitag, 21.11.

08.30 Uhr  
10.30 Uhr  
16.30 Uhr  
17.30 Uhr  
21.00 Uhr

Somatische Sequenz & Gong mit Christin  
Japa Mala Meditation mit Christin  
Detox Yoga mit Ullly  
Mentales Atmen & Klopfen mit Ullly  
Kerzenschein-Aufguss im Roof Top Spa

Samstag, 22.11.

08.30 Uhr  
10.00 Uhr  
12.30 Uhr  
16.30 Uhr  
17.30 Uhr  
21.15 Uhr

Floating Sound Bath mit Christin  
Workshop: Adventskranz binden  
Kakao-Zeremonie mit Christin  
Chakra Yoga mit Ullly  
Klangmeditation mit Ullly  
Feuerschalen-Meditation mit Christin

Sonntag, 23.11.

Freier Tag für dich zum Ausruhen, Innehalten und Erholen

RETREAT-DAYS

# NOVEMBER HIGHLIGHTS

## *Bewegungsprogramm & Workshops*



Montag, 24.11.

08.30 Uhr Acquafitness im Hallenbad  
09.30 Uhr Morning Yoga Stretch  
10.00 Uhr Eisbaden-Wokshop  
17.30 Uhr Vortrag Longevity 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 Ullly  
09.45 Uhr Faszientraining

Donnerstag, 27.11.

08.30 Uhr Floating Sound Bath mit Christin

Freitag, 28.11.

16.30 Uhr Detox Yoga mit Ullly  
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 Ullly  
17.30 Uhr Klangmeditation mit Ullly  
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*



Montag, 01.12.	08.30 Uhr 09.30 Uhr	Acquafitness im Hallenbad Morning Yoga Stretch
Dienstag, 02.12.	08.30 Uhr 16.30 Uhr 17.30 Uhr 21.00 Uhr	Soundhealing mit Christin Vinyasa Yoga mit Ullly Klangmeditation Kerzenschein-Aufguss im Roof Top Spa
Mittwoch, 03.12.	08.00 Uhr 09.00 Uhr 09.45 Uhr	Acquafitness im Hallenbad Mentales Atmen & Klopfen mit Ullly Faszientraining
Donnerstag, 04.12.	14.00 Uhr 17.00 Uhr 18.00 Uhr 20.30 Uhr	Tee-Zeremonie mit Christin Eröffnungs-Yoga mit Ullly Klangmeditation mit Ullly Trommelreise mit Christin
Freitag, 05.12.	08.30 Uhr 10.30 Uhr 16.30 Uhr 17.30 Uhr 21.00 Uhr	Somatische Sequenz & Gong mit Christin Japa Mala Meditation mit Christin Detox Yoga mit Ullly Mentales Atmen & Klopfen mit Ullly Kerzenschein-Aufguss im Roof Top Spa
Samstag, 06.12.	08.30 Uhr 12.30 Uhr 16.30 Uhr 17.30 Uhr 21.15 Uhr	Floating Sound Bath mit Christin Kakao-Zeremonie mit Christin Chakra Yoga mit Ullly Klangmeditation mit Ullly Feuerschalen-Meditation mit Christin
Sonntag, 07.12.	14.00 Uhr 21.00 Uhr	Räuche-Ritual mit Christin Kerzenschein-Aufguss im Roof Top Spa

RETREAT-DAYS

# DEZEMBER HIGHLIGHTS

*Bewegungsprogramm & Workshops*

Piri  
Piri

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 Ullly  
17.30 Uhr Klangmeditation

Mittwoch, 24.12.

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

Donnerstag, 25.12.

16.30 Uhr Vinyasa Yoga mit Ullly  
17.30 Uhr Klangmeditation