

SPA HERZ

THERAPIE & RETREAT

YOGA & KLANG Retreat

Zeit der Einkehr – Zeit für Dich



MOESCHLÖSSCHEN

Spa & Resort

SONNTAG 1. Dezember 2024

16:00 Uhr – 17:30 Uhr	Ankommen, verbinden, entspannen mit verschiedenen Yoga Elementen
17:30 Uhr	Entspannte SPA Führung im Bademantel
17:45 Uhr – 18.30 Uhr	Duftpeeling im Dampfbad und anschließende Klangentspannung in der Infrarotsauna
19:30 Uhr	Glühweinumtrunk und Weihnachtszauber
Ab 20:00 Uhr	Gemeinsames Abendessen

MONTAG 2. Dezember 2024

7:45 Uhr – 08:30 Uhr	Moselerwachen „Yoga Sonnengrüße und Pranajama“
8:45 Uhr – 09:15 Uhr	Wasserfreude und Bewegung - Aquagymnastik Kräftigung und Gleichgewicht mit der Poolnudel
	Gestärkt in den Tag - Frühstück
Ich Zeit	Die Möglichkeit eine Signature Massage bei Nicole zu buchen - ☺
16.30 Uhr – 18.00 Uhr	Yoga Flow & Klangenergie
Ab 19 Uhr	Gemeinsames Abendessen
21.30 Uhr- 22.00 Uhr	Deep Aerial Klang Meditation- entspannt in den Schlaf

DIENSTAG 3. Dezember 2024

7:45 Uhr – 08:30 Uhr	Moselerwachen „Hallo wach Wirbelsäule“ Yoga Asanas auf der magischen Rolle
8:45 Uhr – 09:15 Uhr	Wasserfreude und Bewegung - Aquagymnastik Kräftigung Bauch – Beine- Po -
	Gestärkt in den Tag - Frühstück
11.00Uhr – 12.30 Uhr	Aerial Yoga Ausklang - Abschiedsrunde
Individuelle Abreise	