

PROGRAMM

TAG 1 – ANREISE & ANKOMMEN

ab 15:00 Uhr Anreise & Check-in
17:00 Uhr Get-together & Welcome Drink
19:00 Uhr Gemeinsames Abendessen - eine traditionelle
vegetarische „Tavolata“

TAG 2 – WHERE THE BODY MOVES, THE SOUL FOLLOWS

07:30 Uhr Sunrise Silent Walk, Tee & Smoothie
08:30 Uhr Morning Flow
10:00 Uhr Brunch
13:00 Uhr Wanderung – The Olive Trail oder freie Zeit im Spa
17:30 Uhr Pilates for Strength & Energy
19:30 Uhr Abend zur freien Verfügung – Dine Around

TAG 3 – BREATHE & RELEASE – DIE KUNST DES ATMENS

07:30 Uhr Sunrise Silent Walk, Tee & Smoothie
08:30 Uhr Power Pilates
10:00 Uhr Brunch
17:00 Uhr Stretch & Relax
18:30 Uhr Gemeinsame orientalische Mezze

TAG 4 – INNER POWER – DIE KRAFT AUS DEINER MITTE

07:30 Uhr Silent Walk, Tee & Smoothie
08:30 Uhr The Core - Pilates für eine starke Körpermitte
10:00 Uhr Brunch
12:00 Uhr Verabschiedung & Check Out