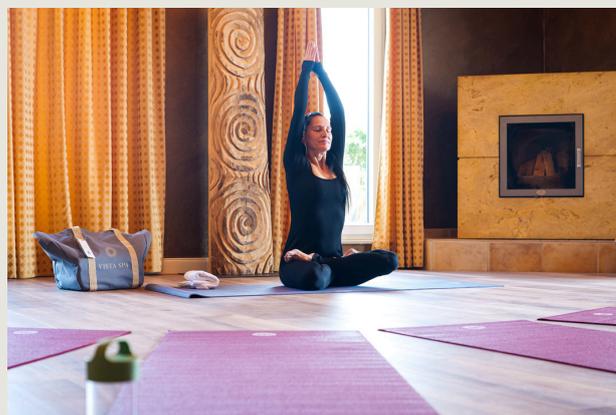


# Yoga- und Wellness Retreat



**Entspannung, Bewegung & Inspiration  
– Ihre Auszeit beginnt hier!**

## PACKAGE

Im Hotel Villa Toskana  
mit 3.000 m<sup>2</sup>  
VISTA SPA-Bereich  
Wellness pur genießen  
und täglichen Yogaeinheiten  
in der lichtdurchfluteten  
Yoga-Pagode des ZAP  
bietet das Retreat ein  
ganzheitliches Erlebnis für  
Körper, Geist und Seele.

## HIGHLIGHTS

- Tägliche Yogastunden
- Meditation im Kaminzimmer
- Aquagymnastik
- Nordic Walking in der Natur
- Wellness pur
- Optional: Sightseeing in Heidelberg

# Ablauf der Retreats

## TERMINE



19.09.2025 - 21.09.2025

31.10.2025 - 02.11.2025

28.11.2025 - 30.11.2025

## FREITAG



- ab 15:00 Uhr Anreise, Bezug der Zimmer, Nutzung des Wellnessbereiches VISTA SPA
- Shuttle Villa Toskana zum ZAP
- 17:00 - 18:15 Uhr Yogastunde im ZAP
- Shuttle zum Hotel Villa Toskana
- 19:00 Uhr Abendessen im Hotel Villa Toskana

## SAMSTAG



- 07:00 Uhr Frühschwimmen im Infinity Pool (optional)
- Bis 10:30 Uhr Frühstück im Hotel Villa Toskana
- Shuttle von der Villa Toskana zum ZAP
- 11:00 - 12:30 Uhr Yogastunde im ZAP
- 12:30 - 14:00 Uhr Mittagessen vegetarisch mit 1 Getränk im ZAP
- 14:00 - 15:00 Uhr Nordic Walking oder Fitness im ZAP
- 15:00 - 16:30 Uhr Yoga im ZAP
- Shuttle zum Hotel Villa Toskana
- 17:00 - 19:00 Uhr Wellness im Hotel Villa Toskana
- 19:00 Uhr Abendessen im Hotel Villa Toskana
- Abend zur freien Verfügung z.B. Heidelberg erkunden

## SONNTAG



- 07:00 Uhr Meditation in der Villa Toskana/ZAP
- Bis 10:30 Uhr Frühstück VT
- Check-out und Fahrt mit Shuttle oder Eigentransfer zum ZAP
- 11:00-12:30 Uhr Yogastunde ZAP
- 12:30 Uhr Mittag vegetarisch mit 1 Getränk im ZAP