

Yoga- und Wellness Retreat



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

PACKAGE

Im Hotel Villa Toskana
mit 3.000 m²
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

28.11.2025 - 30.11.2025
06.02.2026 - 08.02.2026
06.03.2026 - 08.03.2026

FREITAG



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

SAMSTAG



- 07:00 Uhr Frühschwimmen im Infinity Pool (optional)
- Bis 10:30 Uhr Frühstück im Hotel Villa Toscana
- Shuttle von der Villa Toscana 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 Toscana
- 17:00 - 19:00 Uhr Wellness im Hotel Villa Toscana
- 19:00 Uhr Abendessen im Hotel Villa Toscana
- Abend zur freien Verfügung z.B. Heidelberg erkunden

SONNTAG



- 07:00 Uhr Meditation in der Villa Toscana/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