



Selfness Retreat

Erleben Sie eine individuell gestaltete Retreat-Reise, die Reiki, Chakren-Ausgleich, Meditation, Aurareinigung, wohltuende Gesichtsbearbeitungen und Massagen miteinander verbindet: für Balance, Harmonie und inneren Frieden von Körper, Geist und Seele.

Acquapura SPA - Falkensteiner Hotel Cristallo

12.03. -15.03.2026 und 26.03. -29.03.2026

Gruppe mit max. 5 Personen.
Alle Aktivitäten in englischer Sprache

Selfness Retreat

FALKENSTEINER HOTEL CRISTALLO

Tag 1 ANKUNFT & ERDUNG

	Uhrzeit	Programm
Nachmittag	16.00 Uhr	Ankunft und Willkommensgetränk
	16.10 Uhr	Orientierung und Einführung in Ihr persönliches Selfness Journal
	18.00 - 18.20 Uhr	Geführte Meditation zur Zentrierung und Zielsetzung oder Aurareinigungs-Session zur energetischen Neuausrichtung (Gruppe)
Abend	19.30 Uhr	Leichtes Abendessen Reflexion in Ihrem persönlichen Journal: Absichten und Ziele für das Retreat

Tag 2 TIEFE HEILUNG & BALANCE

	Uhrzeit	Programm
Morgen	07.30 - 08.15 Uhr	Sanftes Morgen-Yoga oder Stretching (Gruppe)
	09.00 Uhr	Leichtes Frühstück
	10.30 - 12.30 Uhr	Reiki-Session, Therapeutische Massage oder Aromatherapie (50 Min., personalisiert)
Mittag	13.00 Uhr	Gesundes, achtsames Mittagessen
	14.30 Uhr	Chakren-Balance-Behandlung (20 Min., Gruppe, individuell abgestimmt) Freizeit zur Entspannung für einen leichten Spaziergang, Smoothie oder Kräutertee
Nachmittag	15.00 - 18.00 Uhr	Gesichtsbehandlung zur Hautverjüngung (50 Min., personalisiert)
	18.30 - 19.00 Uhr	Geführte Meditation und Atemübungen zur Stärkung der Achtsamkeit (Gruppe)
Abend	19.30 Uhr	Abendessen mit leichten, nährstoffreichen Speisen Reflexion & Journaling: Erfahrungen, Erkenntnisse und Empfindungen

Selfness Retreat

FALKENSTEINER HOTEL CRISTALLO

Tag 3 INTEGRATION & ERNEUERUNG

	Uhrzeit	Programm
Morgen	07.30 - 08.15 Uhr	Sanftes Aufwach-Yoga (Gruppe)
	09.00 Uhr	Leichtes Frühstück
	10.30 - 11.00 Uhr	Chakren-Ausgleich basierend auf Ihrem Fortschritt (Gruppe)
Mittag	13.00 Uhr	Leichtes, achtsames Mittagessen
Nachmittag	15.00 - 18.00 Uhr	Ganzkörpermassage, Lymphdrainage, Aromatherapie oder Reiki (50 Min., personalisiert)
	18.00 - 18.30 Uhr	Gruppenabschlussritual: Aurareinigung und Meditation Abschluss-Journaling: Reflexionen, Erkenntnisse und zukünftige Absichten
Abend	19.30 Uhr	Abendessen mit Fokus auf leichte, nährstoffreiche Speisen Abreise mit einem kleinen persönlichen Geschenk oder einer Erinnerungs-Karte, die Ihre Retreat-Reise widerspiegelt

Tag 4 ABREISE

	Uhrzeit	Programm
Morgen	07.30 - 10.00 Uhr	Frühstück und Check-Out

Welcome Home!

INFO & BUCHUNG

cristallo@reservations.falkensteiner.com, Tel. +43 50 9911 8014
falkensteiner.com/cristallo