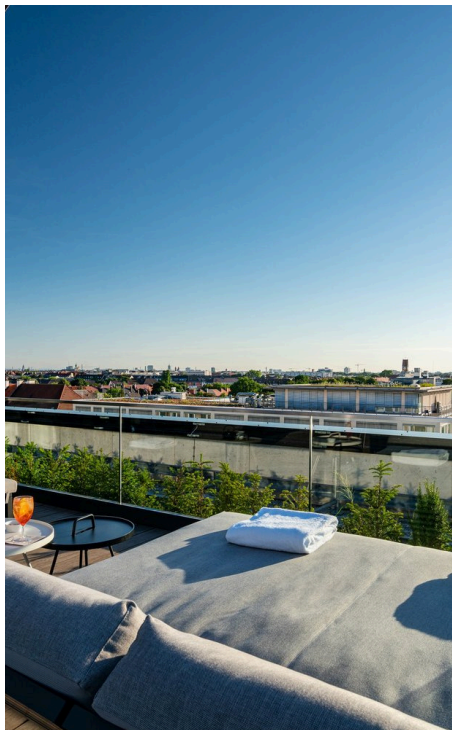




Rooftop Day Retreat

by Studio.12 im Spa at the Andaz

Freitag, 15. August 2025

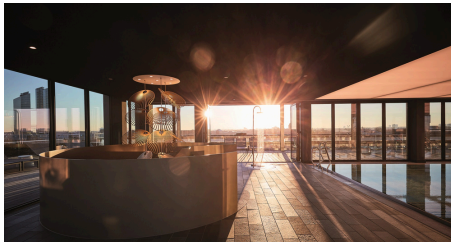
Dein unvergleichlicher Tag

Erlebe das erste exklusive Rooftop Day Retreat. Tanja und Anja laden dich zu einem außergewöhnlichen Retreat an einem der exklusivsten Orte der Stadt ein: der Dachterrasse des **Spa at the Andaz**. Eine einmalige Gelegenheit den Alltag hinter dir zu lassen und dir Zeit für dich zu nehmen.

Ein Tag voller Energie und Inspiration, Genuss und Bewegung, Wissen und Austausch, Stil und Luxus mit einem sorgfältig abgestimmten Programm. Erlebe dynamisches Aqua Workout, kraftvolles Strength Training und ausgleichende Yoga Sessions, Bewegung de Luxe von Kraft bis Regeneration. Im Health Talk erwartet dich spannender und wertvoller Input mit fundiertem Wissen. Beim reichhaltigen Frühstücks-Buffet, wirst du mit gesunden und ausgewählten Zutaten verwöhnt, Genuss als gemeinsames bewusstes Erlebnis.

Den Tag verbringst du auf dem Sonnendeck mit Aussicht über die Dächer Münchens und im großzügig angelegten Luxus Spa auf 2000qm, der dir den ganzen Tag zur Verfügung steht.

Hier oben badest du nicht nur in Sonne und Wasser, sondern im Gefühl, angekommen zu sein. Unvergessliche Momente mit Gleichgesinnten in einer einmaligen Atmosphäre.



SPA AT THE **ANdAZ** | MÜNCHEN
SCHWABINGER TOR

Das Programm für 15. August 2025



08:15 Uhr

- Herzliches Willkommen & Begrüßung

08:30 Uhr

- 45 Min. belebendes Aqua Training im Rooftop-Pool oder
- 45 Min. energetisierendes Vinyasa Yoga mit Panorama-Skyline

09:45 Uhr

- Gemeinsames gesundes Frühstücksbuffet im stilvollen Ambiente

11:30–12:45 Uhr

- Inspirierender Health Talk, Vortrag & Q&A – Deep Dive in Metabolic Health

13:00 Uhr – 13:45 Uhr

- Definierendes Strength Training auf dem Rooftop

14:00 Uhr – 14:30 Uhr

- Tiefenentspannende Yin Yoga Einheit auf dem Rooftop

14:30 Uhr

- Spa Bereich und Pool zur freien Verfügung

Inklusive:

- Nutzung des exklusiven Spa-Bereichs (mit Sauna, Pool, Ruhebereiche) für den kompletten Tag
- Handtücher, Spa-Tasche, Wasser & Tee
- hochwertige Goodie Bag

(Auswahl des gewünschten Kurses um 8.30 Uhr bei Anmeldung erforderlich!)



Die Expertinnen

Tanja Krodol und Anja Riesenberg sind international erfahrene Trainer- und Ausbilderinnen, sowie Expertinnen für Gesundheit&Ernährung mit mehr als 25 Jahren Erfahrung.

Ihr Studio für exklusives Personal- und Kleingruppentraining, haben sie vor 12 Jahren in München gegründet. Sie lieben Bewegung, und deshalb haben sie Kurskonzepte in höchster Qualität und Effektivität entwickelt, die sowohl vor Ort als auch online in der Workout App Studio.12 Moves erlebt werden können.



Preise

Day Retreat : 259€ pro Person

Day Retreat inkl. Übernachtungs Paket im

Andaz King Zimmer:

- Einzelzimmer 464€ pro Person
- Doppelzimmer 364€ pro Person

Buchung für das Retreat

info@studio12-munich.com

limitierte Teilnehmerzahl,

Anmeldung bis 10. August 2025

Fotos Spa@Andaz München Schwabinger Tor
Fotos Sport@Gwen Marche für Studio.12