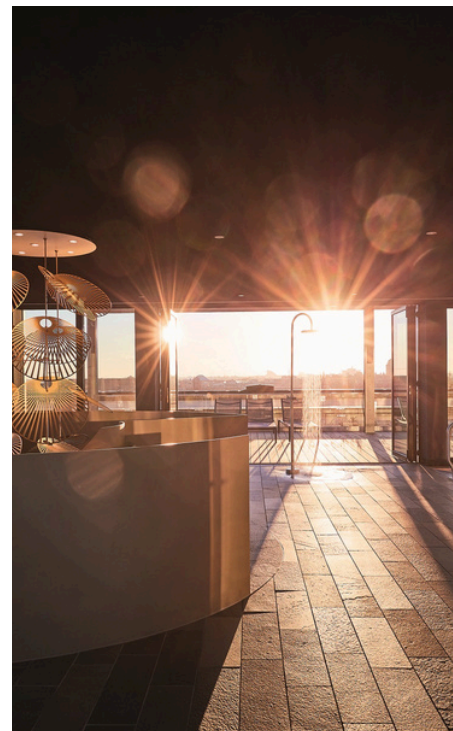
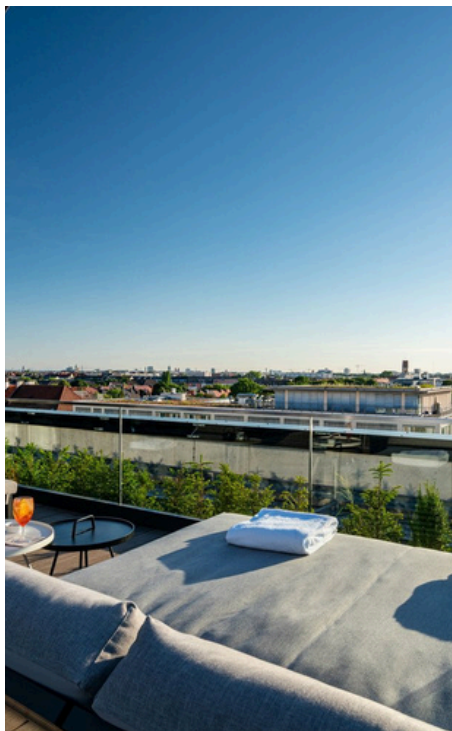




Rooftop Day Retreat

Studio.12 x Spa at the Andaz

Samstag, 28. März 2026

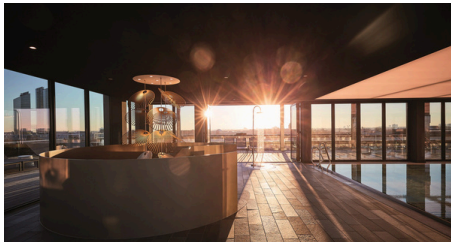
Dein unvergleichlicher Tag

Erlebe das exklusive Rooftop Day Retreat. Tanja und Anja laden dich zu einem außergewöhnlichen Retreat an einem der exklusivsten Orte der Stadt ein: das Rooftop 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 Pilates Training und ausgleichende Yoga Sessions, Bewegung de Luxe von Kraft bis Regeneration. Im Health Talk erwartest 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 Rooftop 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 28. März 2026



08:15 Uhr

- Herzliches Willkommen & Begrüßung

08:30 Uhr

- Rooftop Aqua Wake-Up Workout – belebendes Aqua Training | 45 Min

oder

- Sunrise Vinyasa Energy – energetisierendes Yoga Flow | 45 Min

09:45 Uhr

- Nourish & Glow Breakfast Experience – gemeinsames gesundes Frühstück im stilvollen Ambiente

11:30–12:45 Uhr

- Metabolic Deep Dive – Health Talk & Q&A – Understanding Metabolic Health in der Sunset Lounge

13:00 Uhr – 13.45 Uhr

- Strong Core Signature Pilates – kraftvolles Core & Strength-Training | 45 min

14:00 Uhr – 14.30 Uhr

- Yin Restore & Deep Release Yoga Einheit 30 Min

ab 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 mit ausgewähltem Inhalt

(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 13 Jahren in München gegründet. Sie lieben Bewegung und haben deshalb Kurskonzepte sowie Coaching-Programme in höchster Qualität und Effektivität entwickelt – für einen gesunden Lebensstil und nachhaltige Gesundheit.



Preise

Day Retreat : 259€ pro Person

Day Retreat inkl. Übernachtungs Paket im

Andaz King Zimmer:

- Einzelzimmer 469€ pro Person
- Doppelzimmer 369€ pro Person

Buchung für das Retreat

info@studio12-munich.com

limitierte Teilnehmerzahl

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

