

zu den wunderschönen japanischen Gärten, die das Herzstück der Anlage bilden. Trainingskleidung, T-Shirts und ein Bademantel werden zur Verfügung gestellt und täglich gewaschen. Auch ein Baumwollkimono, Sandalen, Golden-Door-Hautpflegeprodukte, eine wiederverwendbare Trinkflasche, ein Tagebuch, eine Tragetasche und eine Yogamatte werden zur Verfügung gestellt. Im Laufe ihres Aufenthalts können Gäste aus einer Vielzahl an Aktivitäten wählen. Vier Einheiten mit einem Personal Trainer sind in jedem Retreat-Paket enthalten. Das

Kursangebot reicht von Yoga, Meditation und Pilates bis hin zu Fechten, Schwimmen, Radfahren, Rudern und Tanzen. Sie finden an verschiedenen Orten drinnen und draußen statt. Spezielle Achtsamkeitsangebote beinhalten das Verfassen von Haikus, das Modellieren in Ton sowie Tagebuchschriften. Auch Kurse zur Schmerzbehandlung, unter anderem auf der Basis von Feldenkrais und Akupunktur, werden angeboten. Jedes Retreat-Paket beinhaltet außerdem von Montag bis Samstag eine tägliche Massage im Zimmer und fünf Hautbehandlungen im Spa



Eine morgendliche Wanderung bietet die Chance, aktiv in den Tag zu starten und sich mental auf ihn einzustimmen.

O BEN UND GEGENÜBER Die japanische Ästhetik zieht sich wie ein roter Faden durch das Resort, von den traditionellen Teeservices bis hin zur Architektur im Ryokan-Stil. Die Gebäude sind langgestreckt und niedrig, mit Ziegeldächern, dunkel gebeizten Holzrahmen und Shōjis.

