

Castillo San Rafael 2026							
Wochenprogramm und Angebote für eine Reise zu sich selbst!							
Tag/ Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Wasser, Kaffee, Tee, Getränke, Früchte, Brot, Käse, Schinken, Eiscreme stehen den ganzen Tag zur Verfügung						Frühstück/ Abreise
8:15	Yoga 8:15 - 9:45 h	Yoga 8:15 - 9:45 h	Yoga 8:15 - 9:45 h	Yoga 8:15 - 9:45 h	Yoga 8:15 - 9:45 h	Yoga 8:15 - 9:45 h	
8:30							
9:00							
9:45							
10:00	Frühstücksbuffet 10:00 - 11:00 h						
10:30							
11:00						Info Abreise 10:30 h	Zimmerabgabe
11:15		Ausflug, oder	Wandern, oder	Ausflug, oder	Ausflug, oder		An-/ Abreise
11:30	Begrüssung Information	Strandshuttle	Standshuttle	Strandshuttle	Strandshuttle	Strandshuttle	
12:00		Playa La Herradura oder Fahrt nach Nerja 11.30h/15.30h (Kostenpflichtig)	Playa La Herradura oder Wandern mit José (Kostenpflichtig) 11:30 h - 16:00 h	Playa La Herradura oder Fahrt nach Frigiliana 11:30h/14:30h (Kostenpflichtig)	Playa La Herradura oder: Marktbesuch in Almuñecar 11:30h/14:30h (Kostenpflichtig)	Playa La Herradura	
12:30							
13:00	Einführung Vita-Parcours						
13:30	Suppe und Salatbuffet stehen jeden Tag auf Wunsch zwischen 13.30 - 15.30 Uhr bereit.						An-/ Abreise
14:00		Playa La Herradura	Playa La Herradura Wandern wenn es nicht zu heiss ist	Playa La Herradura	Playa La Herradura	Playa La Herradura	
14:30							
15:00							
15:30							
16:00		Strandshuttle	Strandshuttle	Strandshuttle	Strandshuttle	Strandshuttle	
16:30							
17:00	Yoga 17:00 - 18:30 h	Yoga 17:00 - 18:30 h	Yoga 17:00 - 18:30 h	Yoga 17:00 - 18:30 h	Yoga 17:00 - 18:30 h	Yoga 17:00 - 18:30 h	
17:15							
17:30							
18:00							
18:15							
18:30							
18:45							
19:00	Vorspeise: Suppe und Salat 19:00 - 19:30 h Hauptgang und Nachspeise 19:30 - 20:30 h						Anreise
19:30							
20:00							
20:30	Oktagon-Raum zur freien Verfügung	meditatives Konzert Fabiana (Kostenpflichtig)	Flamenco Gitarre oder Tanz (offeriert)	Oktagon-Raum zur freien Verfügung	Oktagon-Raum zur freien Verfügung	Oktagon-Raum zur freien Verfügung	Anreise
21:00							
21:30							
22:00							
22:30							
23:00	Nachtruhe ab 23:00 h						

vorbehältlich kurzfristigen Aenderungen

An Festtagen kein Markt