

Fit in den Frühling mit Yoga

Programm (Änderungen vorbehalten)

Samstag, 4. Mai 2019

Individuell	Anreise und Check-In im Hotel (Zimmer spätestens ab 15.00 bereit, Umziehmöglichkeiten stehen zur Verfügung)
12.45 Uhr	Begrüssung mit Infos zum Programm
13.15-14.45 Uhr	1. Yoga-Session / Hatha Yoga Zeit zur freien Verfügung, geniessen Sie den Tag im Spa oder in der Natur
17.45-19.00 Uhr	2. Yoga Session / Yoga Flow mit Detox Elemente Tiefenentspannung mit Klangschalen
20.00 Uhr	Gemeinsames Abendessen

Sonntag, 5 Mai 2019

07.15-09.00 Uhr	3. Yoga-Session (Atemübung Detox, Hatha Yoga und Flow Yoga Nidra) Feedbackrunde und Verabschiedung
09.00 Uhr	Frühstück
bis 11.00 Uhr	Check-out Zeit zur freien Verfügung, geniessen Sie den Tag im Spa oder in der Natur

