

## Programm - Yoga Weekend

Programm (Änderungen vorbehalten)

### Freitag bis Sonntag

5. bis 7. Juli 2019

6. bis 8. September 2019

15. bis 17. November 2019

#### *Freitag*

Individuell	Anreise und Check-In im Hotel
17.00 Uhr	Begrüssungs-Apéro mit Infos zum Programm
17.30-18.50 Uhr	<b>1. Yoga-Session</b> (Pranayama, Hatha Yoga, Yoga Nidra)
19.30 Uhr	Gemeinsames Abendessen

#### *Samstag*

07.15-08.45 Uhr	<b>2. Yoga-Session</b> (Pranayama, Hatha Flow, Yoga Nidra)
09.00 Uhr	Frühstück
	Zeit zur freien Verfügung, geniessen Sie den Tag im Spa
16.30-17.45 Uhr	<b>3. Yoga-Session</b> (Hatha Yoga mit langsamen Flow Elementen, Tifenentspannung mit Klangschalen)
19.30-21.00 Uhr	Gemeinsames Abendessen

#### *Sonntag*

07.15-08.45 Uhr	<b>4. Yoga-Session</b> (Pranayama, Dynamischer Hatha Flow, Yoga Nidra)
	Feedbackrunde und Verabschiedung
09.00 Uhr	Frühstück
bis 11.00 Uhr	Check-out
	Zeit zur freien Verfügung, geniessen Sie den Tag

