



Detailprogramm

Samstag

bis 16.00 - individuelle Anreise

16.00 - 17.30 - Begrüssung und Informationen zur Woche

18.00 - 19.00 - Yoga zum Ankommen

19.30 - Nachtessen

Sonntag - Dienstag

7.30 - 9.30 Uhr - aktivierender Yogaflow für einen guten Start in den Tag

9.30- 10.30 - Frühstück

11.00 - 13.00 - Gruppencoaching

ab 13.00 - kleiner Mittagssnack verfügbar wenn gewünscht

13.30 - 17.00 - Zeit zur freien Verfügung für Ausflüge, Strandbesuche, relaxen am Pool

17.30 - 18.45 - entspannende Yoga Session (Yin Yoga)

19.00 - 20.00 Nachtessen

20.30 - 21.00 - Abendmeditation / Abendprogramm (freiwillig)

Mittwoch

7.30 - 9.30 Uhr - aktivierender Yogaflow für einen guten Start in den Tag

9.30- 10.30 - Frühstück

ab 10.30 - Zeit zur freien Verfügung - auf Wunsch kann ein gemeinsamer Ausflug organisiert werden

19.00 - individuelles Nachtessen

Donnerstag - Freitag

7.30 - 9.30 Uhr - aktivierender Yogaflow für einen guten Start in den Tag

9.30- 10.30 - Frühstück

11.00 - 13.00 - Gruppencoaching

ab 13.00 - kleiner Mittagssnack verfügbar wenn gewünscht

13.30 - 17.00 - Zeit zur freien Verfügung für Ausflüge, Strandbesuche, relaxen am Pool

17.30 - 18.45 - entspannende Yoga Session (Yin Yoga)

19.00 - 20.00 Nachtessen

20.30 - 21.00 - Abendmeditation / Abendprogramm (freiwillig)

Samstag

7.30 - 9.30 Uhr - aktivierender Yogaflow für einen guten Start in den Tag

9.30- 10.30 - Frühstück

ab 10.30 - individuelle Abreise

Programmänderungen kurzfristig möglich.