

Ablaufplan „Sweat and Smile“

Freitag: ab 15 Uhr Anreise

16Uhr Jivamukti Yoga

18 Uhr: Abendessen

20 Uhr Yin Yoga

Samstag:

9:30 Uhr: Meditation, Jivamukti Yoga

11 Uhr Brunch

16:30 Uhr Jivamukti Yoga

Abendessen

Optional Abendprogramm (zb Yin Yoga, Yoga Nidra)

Sonntag:

8:30 Uhr : Jivamukti Yoga

Zimmer räumen und Brunch

13 Uhr: Yin Yoga und Abschlussrunde