

SUMMER SELF CARE

PROGRAMM*

Freitag

Ab 16.00 Uhr Anreise
17.00 Uhr Welcome Circle
17.30 Yin Yoga
19.00 Uhr Abendessen
- Zeit für dich / Sauna -

Samstag

8.00 Uhr Smoothies
8.30 Uhr Silent Walk
9.00 Uhr Sanftes Yoga und Meditation
10.00 Uhr Brunch
- Zeit für dich -
16.30 Workshop: Thai Yoga Massage
18.00 Uhr Abendessen
20.00 Uhr Yin Yoga
- Zeit für dich / Sauna -

Sonntag

8.30 Uhr Smoothies
9.00 Uhr Silent Walk
9.30 Uhr Sanftes Yoga und Meditation
10.30 Uhr Brunch
14.00 Uhr Goodbye Circle
Zimmer bis 10 Uhr / Abreise bis 17 Uhr

*dient als Orientierung, die Zeiten können sich noch ändern