

## Programm

### Freitag, 11.07.2025

Ab 16:00 Uhr – Anreise

17:00 Uhr - sanfte Yoga-Flows, ca. 75 Min

ca. 18:30 Uhr - Abendessen

20:15 Uhr - Yin Yoga, ca. 75 Min

### Samstag, 12.07.2025

08:00 Uhr – aktivierender Vinyasa-Flow, ca. 75 Min

09:00 Uhr - Frühstücksbuffet

anschl. - Deine freie Zeit für einen Gang in die Sauna, Zeit zur Erkundung der Umgebung und zur Entspannung, Zeit zum Seele baumeln lassen und Verweilen.

12:30 Uhr - Mittagessen

16:30 Uhr – sanftes Faszien-Yoga, ca. 75 Min

18:00 Uhr - Abendessen

20:00 Uhr - Yin Yoga, ca. 75 Min

### Sonntag, 13.07.2025

08:00 Uhr – aktivierender Vinyasa-Flow, ca. 75 Min

09:00 Uhr - Frühstücksbuffet

anschl. – Freizeit für Dich

12:30 Uhr - Mittagessen

14:30 Uhr – sanftes Vinyasa-Yoga, ca. 60 Min mit anschl. Feedbackrunde

16:00 Uhr - Abreise

(Änderungen vorbehalten)