

„Yoga- und Inspirationswochenende

Reit im Winkl vom 03. – 05. November 2017“

Freitag:

Anreise bis **10.30** Uhr und Zimmerbezug

11.00 -12.30 Uhr Begrüßung und „Body & Mind“ (Yoga trifft Pilates)

13.00 Uhr Gemeinsames Mittagessen anschließend Freizeit

16.30 - 17.30 Uhr „Sanftes Yoga mit anschließender Tiefenentspannung“

ab 17.30 Uhr Wellness/ Sauna

19.30 Uhr gemeinsames Abendessen

Samstag:

07.30 - 08.30 Uhr „Guten Morgen Yoga“

08.30 - 10.00 Uhr Frühstück

10.30 – 15.00 Uhr Wandern/ Freizeit je nach Wunsch

16.00 – 17.00 Uhr „Yin Yoga“ (sanftes langes Dehnen)

ab 17.00 Uhr Wellness/ Sauna

ab 19.00 Uhr gemeinsames Kochen (Treffpunkt Küche)

20.00 Uhr gemeinsames Abendessen

Sonntag:

07.30 - 08.30 Uhr „Guten Morgen Yoga“

08.30 - 10.30 Uhr Frühstück

Zimmer räumen bis 11:00 Uhr (das Wochenende endet hier offiziell)

ab 11.00 Uhr Zeit für Einzeltermine bis zum Nachmittag. Bitte im Vorfeld buchen.

Das Programm kann an die aktuelle Wettersituation angepasst werden!