

Provisorisches Programm Yoga Retreat Flims 2022

Donnerstag, 17. November 2022	Freitag, 18. November 2022	Samstag, 19. November 2022	Sonntag, 20. November 2022
Individuelle Anreise Hotel-/Wellnessanlage kann schon früher benutzt werden	07:30 - 08:00 Uhr Meditation & Pranayama	07:30 - 08:00 Uhr Meditation & Pranayama	07:30 - 08:00 Uhr Meditation & Pranayama
	08:00 - 09:30 Uhr Morgenyoga für einen guten Start in den Tag	08:00 - 09:30 Uhr Morgenyoga für einen guten Start in den Tag	08:00 - 09:30 Uhr Morgenyoga für einen guten Start in den Tag
	09:30 - 11:00 Uhr Frühstück im Hotelrestaurant	09:30 - 11:00 Uhr Frühstück im Hotelrestaurant	09:30 - 11:00 Uhr Frühstück im Hotelrestaurant
	Zeit für Erholung / Wellness	Zeit für Erholung / Wellness	individuelle Heimreise
	13:30 Uhr Begrüssung und erste Informationen		
14:00 - 15:30 Uhr Yoga Lektion zum Ankommen			
Zeit für Erholung / Wellness	16:30 - 18:00 Uhr Yoga	16:30 - 18:00 Uhr Yoga	
18:30 Uhr Welcome Drink im Hotel	Zeit für Erholung	Zeit für Erholung	
19:00 Uhr Gemeinsames Abendessen im Hotel	19:00 Uhr Gemeinsames Abendessen im Hotel	19:00 Uhr Gemeinsames Abendessen im Hotel	

Yoga Lektionen
Meditation/ Pranayama
Gemeinsame Mahlzeiten
Zeit für Erholung / Wellness

Das Programm ist provisorisch und wird vor Ort den Gegebenheiten (Wetter, Teilnehmer etc.) angepasst.
 Das Programm ist fakultativ und die Teilnehmenden entscheiden selber, was und wieviel sie machen möchten.