

**Provisorisches Programm Yoga Retreat Grindelwald 2022**

Donnerstag, 12. Mai 2022	Freitag, 13. Mai 2022	Samstag, 14. Mai 2022	Sonntag, 15. Mai 2022
Individuelle Anreise Hotel-/Wellnessanlage können schon früher benutzt werden			07:30 - 08:00 Uhr Meditation & Pranayama
			08:00 - 08:10 Uhr Kurze Pause
	08:00 - 09:30 Uhr Meditation / Pranayama & Morgenyoga für einen guten Start in den Tag	08:00 - 09:30 Uhr Meditation / Pranayama & Morgenyoga für einen guten Start in den Tag	08:10 - 09:30 Uhr Morgenyoga für einen guten Start in den Tag
	09:30 - 10:30 Uhr Frühstück im Hotelrestaurant	09:30 - 10:30 Uhr Frühstück im Hotelrestaurant	09:30 - 11:00 Uhr Frühstück im Hotelrestaurant
	Zeit für Erholung / Wellness	Zeit für Erholung / Wellness	
	12:00 - 13:00 Uhr Individuelles Mittagessen	12:00 - 13:00 Uhr Individuelles Mittagessen	
	13:30 Uhr Begrüssung und erste Informationen		
14:00 - 15:30 Uhr Yoga Lektion zum Ankommen	Zeit für Erholung / Wellness	Zeit für Erholung / Wellness	
Zeit für Erholung / Wellness	16:30 - 18:00 Uhr Yoga	16:30 - 18:00 Uhr Yin 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/ Yoga Nidra
Gemeinsame Mahlzeiten
Zeit für Erholung / Wellness
Das Programm ist provisorisch und wird vor Ort den Gegebenheiten (Wetter, Teilnehmer etc.) angepasst.
Das Training ist fakultativ und die Teilnehmer entscheiden selber, was und wieviel sie machen möchten.