

Provisorisches Programm: Yoga & Workout Days

03. - 06. November 2022

KUONI | Sports

**OCHSNER
SPORT**

TRAVEL

	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
07.00 - 07.30	individuelle Anreise z.b. ab ZRH HB 09:38 Guarda Cumün an 12:18			
07.30 - 08.00				
08.00 - 08.30		Sunrise Yoga	Sunrise Meditation	Yoga, Mobility & Core
08.30 - 09.00				
09.00 - 09.30				
09.30 - 10.00		Frühstück	Frühstück	Frühstück & Abschied
10.00 - 10.30				
10.30 - 11.00				
11.00 - 11.30				
11.30 - 12.00				
12.00 - 12.30				
12.30 - 13.00	Willkommensdrink & Infos zum Weekend	Gemeinsame Wanderung	Freizeit	individuelle Abreise
13.00 - 13.30	Functional Training			
13.30 - 14.00				
14.00 - 14.30	Input 15' Trainingsmethoden (Basics)		Circuit Training - Strength	
14.30 - 15.00			Input 15' Mindful eating	
15.00 - 15.30				
15.30 - 16.00				
16.00 - 16.30	Einchecken Hotel			
16.30 - 17.00				
17.00 - 17.30				
17.30 - 18.15	Yin Yoga Session 45min	Calm Down & Meditation	Evening Yoga	
18.00 - 18.15		Input 15' Pranayama	Input 15' Faszien	
18.15 - 19.00				
19.00 - 19.30				
19.30 - 20.00	Abendessen	Abendessen	Abendessen	
20.00 - 20.30				
20.30 - 21.00				

Das Programm ist provisorisch und kann vor Ort den Gegebenheiten (Wetter, Teilnehmende etc.) angepasst werden.
Das Programm ist fakultativ und die Teilnehmenden entscheiden selber, was und wie viel sie machen möchten.

Verpflegung
Sport
Entspannung
Outdoor / Aktivitäten
Wissen

UNIK
Holidays

atupri
Der Gesundheitsversicherer