

**Provisorisches Programm: Women's Yoga & Fitness Lenzerheide**  
**15. bis 18. September 2022**

**KUONI** | Sports

**OCHSNER  
SPORT**  
TRAVEL

	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
07.00 - 07.30	Individuelle Anreise	Frühstück	Gemeinsame Meditation und sanftes Morgenyoga	Frühstück
07.30 - 08.00				
08.00 - 08.30				
08.30 - 09.00				
09.00 - 09.30				
09.30 - 10.00				
10.00 - 10.30				
10.30 - 11.00				
11.00 - 11.30				
11.30 - 12.00				
12.00 - 12.30				
12.30 - 13.00				
13.00 - 13.30				
13.30 - 14.00	Begrüssung und erste Informationen	Funktionelles Training	Frühstück	Lockeres Training - Einstieg ins Laufen inkl. Lauftechnik
14.00 - 14.30	Calisthenics = Training mit eigenem Körpergewicht			
14.30 - 15.00	Yoga	Zeit für Erholung und Wellness	Vortrag Faszien	Awareness Walk
15.00 - 15.30				
15.30 - 16.00				
16.00 - 16.30	Zeit für Erholung und Wellness	Blackroll / Regeneration Workshop	Zeit für Erholung und Wellness	Verabschiedung
16.30 - 17.00				
17.00 - 17.30	Zeit für Erholung und Wellness	Yoga	Zeit für Erholung und Wellness	Individuelle Heimreise
17.30 - 18.00				
18.00 - 18.30				
18.30 - 19.00	Welcome Drink	Zeit für Erholung und Wellness	Zeit für Erholung und Wellness	
19.00 - 19.30				
19.30 - 20.00	Gemeinsames Abendessen	Gemeinsames Abendessen	Gemeinsames Abendessen	
20.00 - 20.30				
20.30 - 21.00				

Programmänderungen vorbehalten.

Verpflegung
Fitness
Vorträge
Yoga
Erholung und Wellness