Provisorisches Programm Yoga & Pilates Weekend Les bains de Saillon

KUONI | Sports Travel

Donnerstag 29.4 bis Sonntag 2.5.2027

	Donnerstag 29.4	Freitag 30.4	Samstag 1.5	Sonntag 2.5
Vormittag	Individuelle Anreise Thermalbäder eintritt inkl - kann bereits vor dem Checkin benützt werden vor dem Check-In genutzt werden.	08:00 - 09:30 Uhr **Yoga / Pilates**	08:00 - 09:30 Uhr **Yoga / Pilates**	08:00 - 09:30 Uhr **Yoga / Pilates**
		09:30 - 10:30 Uhr Frühstück im Hotel	09:30 - 10:30 Uhr Frühstück im Hotel	09:30 - 10:30 Uhr Frühstück im Hotel
Nachmittag	13:30 Uhr Begrüssung und erste Informationen	11:00 - 14:00 Begleitete Wanderung "les Adonis" - nur zu dieser Jahreszeit und einzigartig. Strecke ca. 7 km, + / - 246m, Dauer ca. 2h15.	Zeit für Erholung / Thermalbäder	Check out Individuelle Heimreise
	14:00 - 16:00 Uhr **Yoga Flow to Yin**			
	Check-In	Zeit für Erholung / Thermalbäder	Nachmittags : fahrt nach Sion - Polysensorische Wein Verkostung im Oenopark Celliers de Sion Wein anders geniessen. Schliessen Sie die Augen und lassen Sie sich führen. Anschliessend auf Wunsch freie Zeit in Sion.	
	Zeit für Erholung / Wellness			
Abend	18:30 Uhr Welcome Drink im Hotel	17:00 - 18:00 Uhr **Yin Yoga**		
	19:00 Uhr **Gemeinsames Abendessen im Hotel**	19:00 Uhr **Gemeinsames Abendessen im Hotel**	19:00 Uhr **Gemeinsames Abendessen im Hotel**	
		20:30 - 22Uhr **Klangbad**	21:00 - 22h00 Uhr **Yin Yoga & Meditation**	

Aktivitäten
Yoga / Medittion / Pranayama
Gemeinsame Mahlzeiten
Zeit für Erholung

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.