

Provisorisches Programm: UNIK Yoga Weekend Berner Oberland | Sports Travel  
 18. - 20. Mai 2023



	Donnerstag	Freitag	Samstag
07.00 - 07.30	individuelle Anreise	Sunrise Yoga	Yoga - Morgen Routine
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	Willkommensdrink & Kennenlernen Infos zum Weekend	Frühstück	Frühstück
12.30 - 13.00			
13.00 - 13.30			
13.30 - 14.00			
14.00 - 14.30			
14.30 - 15.00			
15.00 - 15.30			
15.30 - 16.00			
16.00 - 16.30			
16.30 - 17.00			
17.00 - 17.30	Check In & Zeit für Wellness	Input: "meine Ziele"	Check out
17.30 - 18.00			
18.00 - 18.30			
18.30 - 18:45			
19.00 - 19.30			
19.30 - 20.00			
20.00 - 20.30			
20.30 - 21.00			
	gemeinsame Wanderung oder Freizeit	gemeinsamer Abschluss	gemeinsamer Abschluss
	Power Yoga	Yin Yoga & Meditation	Outdoor Yoga
	Input 15' Atmung & Meditation	Individuelle Abreise	Individuelle Abreise
	Abendessen	Abendessen	

Programmänderungen vorbehalten.

Verpflegung
Welcome / Abschluss
Yoga
Outdoor / Aktivitäten
Wissen

