KUONI | Sports Travel

Programm Yoga & Wellness Wochenende Appenzellerland 2026

Freitag, 30. Oktober 2026	Samstag, 31. Oktober 2026	Sonntag, 1. November 2026	Montag, 2. November 2026
Individuelle Anreise Hotel-/Wellnessanlage kann bereits vor dem Check-In genutzt werden.	07:30 - 09:30 Uhr Pranayama & Meditation Morning Flow (Vinyasa Yoga)	07:30 - 09:30 Uhr Pranayama & Meditation Morningflow (Vinyasa Yoga)	07:30 - 09:30 Uhr Pranayama & Meditation Morningflow (Vinyasa Yoga)
	09:30 - 11:00 Uhr Frühstück	09:30 - 11:00 Uhr Frühstück im Hotelrestaurant	09:30 - 11:00 Uhr Frühstück im Hotelrestaurant
13:30 Uhr Begrüssung und erste Informationen	Zeit für Erholung / Wellness	Zeit für Erholung / Wellness	11:00 Uhr Check out Individuelle Heimreise Hotel-/Wellnessanlage kann auch nach dem Check-Out genutzt werden.
14:00 - 15:30 Uhr Vinyasa Yoga Lektion zum Ankommen			
Check-In Zeit für Erholung / Wellness	16:30 - 18:00 Uhr Vinyasa Yoga und/oder Yin Yoga	16:30 - 18:00 Uhr Vinyasa Yoga und/oder Yin Yoga	
18:45 Uhr Welcome Drink im Hotel	Zeit für Erholung / Wellness	Zeit für Erholung / Wellness	
19:00 Uhr Gemeinsames Abendessen im Hotel	19:00 Uhr Gemeinsames Abendessen im Hotel	19:00 Uhr Gemeinsames Abendessen im Hotel	

Yoga / Medittion / Pranayama
Gemeinsame Mahlzeiten
Zeit für Erholung / Wellness

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.