

**Prov. Programm Yoga Empowerment Retreat,
22.11. - 01.12.23**

	22.11. / 23.11.23	24.11.2023	25.11.2023	26.11.2023	27.11.2023	28.11.2023	29.11.2023	30.11. / 01.12.23
Sunrise	Anreise Koh Yao Flug ab Zürich 22.11. / 10:35 Ankunft Phuket 23.11. / 9:20 Transfer zum Hotel	7:00 - 8:15 Motion meets Meditation 75'	7:00 - 8:15 Morning Routine 75'	7:00 - 8:15 Twists & Detox 75'	7:00 - 8:15 Open your Heart 75'	7:00 - 8:15 Jungle Fitness Parcours 75'	7:00 - 8:15 Move & Breath 75'	7:00 - 8:15 Power Flow 75'
Vormittag		Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück
Nachmittag		ca. 13:00 Welcome Drink & Infos zum Retreat	Kayak Tour* oder Freizeit	Jungle Hike* oder Freizeit	Freizeit	Bike Tour* oder Freizeit	Scuba Dive* oder Freizeit	Freizeit
	16:00 Input 20'	16:00 - 16:50 Dancess 50'						
	16:30-18:00 Sunset Yoga 90'	17:00-18:15 Happy Feet 75'	17:00-18:15 Find your Balance 75'	Input 20'	17:00-18:15 Hips & Emotion 75'	17:00-18:15 Faszien 75'	17:00-18:15 Relax & Restore 75'	Transfer Flughafen Rückflug ab Phuket 20:05 Ankunft in Zürich 01.12.23 / 07:50
Abend	19:00 Gemeinsames Abendessen	19:00 Gemeinsames Abendessen	19:00 Gemeinsames Abendessen	18:30 Cooking Class & Abendessen	19:00 Gemeinsames Abendessen	19:00 Gemeinsames Abendessen	19:00 Gemeinsames Abendessen	

* = gegen Aufpreis

Freizeitaktivitäten*
Wissen
Yoga
Workout

