Programm
Ladies Special Lenzerheide,27.05. - 30.05.2027
mit Luisa Rossi

KUONI | Sports Travel

Donnerstag, 27.05.27		Freitag, 28.05.27		Samstag, 29.05.27		Sonntag, 30.05.207	
Vormittag	Individuelle Anreise *Sehr gerne kannst du bereits früher im Hotel anreisen und ein individuelles Mittagessen oder eine Wellnessbehandlung geniessen (Voranmeldung notwendig).*	8:00 - 9:30	Meditation & Yoga Flow mit Luisa	8:00 - 9:30	Meditation & Yoga Flow mit Luisa	8:00 - 9:30	Meditation & Atmung mit Surprise Yoga mit Luisa
		9:30 - 11:00	Frühstück im Hotel (Zeiten 7:30-11:00)	9:30 - 11:00	Frühstück im Hotel (Zeiten 7:30 - 11:00)	9:30 - 11:00	Frühstück im Hotel (Zeiten 7:30 - 11:00)
		11:30 - 15:30	Scherenschnittatelier *Die traditionelle Form – schwarz-weiss, mit Sujets des alpinen Bauernlebens und in symmetrischer Form – ist heute längst nicht mehr die einzige Form des Scherenschnitts. Du kreisert dein eigenen Scherenschitt, Dauer ca. 1:30 Uhr, Mit Regina Martin oder Stv,*	11h30 - 14h30	Gemeinsame Wanderung mit der Kuoni Sports RL. Je nach Wetter : zwischen 1h30 und 2h30. (Zum leichten Mittagessen wird die Reiseleitung am Vorabend Angaben machen – die Kosten für das Essen sind nicht inbegriffen.)	Bis 11:00	Check-Out
14:00 - 14:30	Begrüssung & Welcome Drink					11:15 - 14:00	Käsegrotte Gstaad. Besichtigung und Degustation. *Die weltweit bekannte Gstaader Käsegrotte ist allerdings nicht nur ein simples Lager. Sie ist auch Bühne, oder manche sagen gar, "Kathedrale" für unvergessliche Erlebnisse.*
14:30 - 16:00	Yoga & ASANAS Workshop mit Luisa						
16:00	Check-In						
16:00 - 18:00	Freizeit & Wellness im Hotel	16:00 - 18:30	Freizeit & Wellness im Hotel	15:00 - 16:30	Freizeit & Wellness im Hotel	Nachmittag	Individuelle Heimreise *Gerne kannst du den Wellnessbereich auch nach dem Check-Out benützen.*
18:00 - 19:00	Lifestyle mit Luisa: Trends 2027 - optimiere deinen Look mit coolen Basics.			17:00 - 18:00	Lifestyle mit Luisa		
19:00	Abendessen im Hotelrestaurant	18:30 - 20:30	Abendessen im Hotelrestaurant	18:30 - 20:30	Abendessen im Hotelrestaurant		
		21:00 - 23:00	Lifestyle mit Luisa: Let's rock the catwalk	21:00 - 22:30	**Einführung ins Tarot** Tauche ein in die faszinierende Welt des Tarots und entdecke die Symbolik und Weisheit der Karten. Du lernst die Grundlagen des Tarots kennen und erfährst, wie die Karten als inspirierendes Werkzeug für Selbstreflexion, Intuition und persönliche Entwicklung genutzt werden können.		

Lifestyle
Yoga mit Luisa
Rahmenprogramm
Freizeit
Verpflegung

Programmänderungen vorbehalten.
Check-In ab 16:00
Check-Out bis 11:00
Frühstückszeiten 7:30-11:00 (So bis 12:00)
Abendessen 18:30-20:30

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.