

Programm

Ladies Special Ascona, 16.5. - 19.5.2025

mit Luisa Rossi und Sandy Hager

Freitag, 16.5.2025		Samstag, 17.5.2025		Sonntag, 18.5.2025		Montag, 19.5.2025	
Vormittag	Individuelle Anreise Freizeit & Wellness im Hotel bereits vor Check-In möglich Individuelles Mittagessen Check-In?	07:30 - 09:00	Meditation & Yoga Flow mit Luisa (Salon)	07:30 - 09:00	Meditation & Yoga Flow mit Luisa (Salon)	07:30 - 8:30	Meditation & Atmung mit Surprise Yoga mit Luisa (Salon)
		9:00 - 10:00	Frühstück im Hotel (7:30-10:00)	9:00 - 10:00	Frühstück im Hotel (7:30 - 10:00)	08:30 - 9:30	Frühstück im Hotel (7:30 - 10:00)
		10:30 - 11:30	Vortrag mit Sandy: "Wie trainiert man richtig in jedem Alter." (Salon)	10:00 - 12:00	Morning Walk nach Locarno oder Ascona mit Luisa und Sandy, Zeit für Kaffee etc. (ca 30min Laufweg je Strecke)	bis 11:00	Check-Out (bis 11:00) Freizeit & Wellness im Hotel auch nach Check-Out möglich
		11:30 - 15:00	Freizeit & Wellness im Hotel Individuelles Mittagessen	12:00 - 15:00	Individuelles Mittagessen Freizeit & Wellness im Hotel oder Optional: Soul Fit Mini-Gruppencoaching mit Sandy (13:00 - 14:00)	10:00 - ca. 13:00	Optional: E-Bike Tour (ca. 2 Stunden) oder Stand Up Paddle (ca. 1 Stunde)
13:30 - 14:00	Begrüßung & Welcome Drink (Location tbd.)						
14:00 - 14:55	Yoga & ASANAS Workshop mit Luisa (Salon)	15:00 - 15:55	Fitness Training Level Anfänger-Mittel mit Sandy (Hotelpark oder Salon)	15:00 - 16:00	Fitness Training mit Sandy (Hotelpark oder Salon)	Nachmittag	Individuelles Mittagessen Individuelle Heimreise
15:05 - 16:00	Welcome Fitness mit Sandy (Hotelpark oder Salon)	16:05 - 17:00	Fitness Training Level Mittel- Fortgeschritten mit Sandy (Hotelpark oder Salon)	16:30 - 17:30	Lifestyle mit Luisa: Schminktipp für den besten Glow Gruppe 1 (Salon)		
16:00 - 17:30	Freizeit & Wellness im Hotel	17:30 - 18:30	Vortrag mit Sandy & Kochatelier mit Luisa: "Ernährung in den Wechseljahren." (Salon)	18:00 - 19:00	Lifestyle mit Luisa: Schminktipp für den besten Glow Gruppe 2 (Salon)		
17:30 - 19:00	Lifestyle mit Luisa: New trends Frühling/Sommer 2025 (Salon)	19:00 - 21:00	Abendessen im Hotelrestaurant (Ristorante Salotto 1962)	ab 19:30	Abschlusssessen in externem Restaurant (Location tbd.)		
ab 19:00	Abendessen im Hotelrestaurant (Ristorante Salotto 1962)	21:00 - 22:00	Lifestyle mit Luisa: Let's rock the catwalk (Salon)				

Lifestyle
Vorträge
Yoga mit Luisa
Fitness mit Sandy
Rahmenprogramm / Freizeit

Programmänderungen vorbehalten.