

### Provisorisches Programm Yoga Retreat Lenzerheide 2021

Donnerstag, 25. November 2021	Freitag, 26. November 2021	Samstag, 27. November 2021	Sonntag, 28. November 2021	
Individuelle Anreise Hotel-/Wellnessanlage kann schon früher benutzt werden	07:30 - 08:00 Uhr Meditation & Pranayama	07:30 - 08:00 Uhr Meditation & Pranayama	07:30 - 08:00 Uhr Meditation & Pranayama	
	08:00 - 08:10 Uhr Kurze Pause	08:00 - 08:10 Uhr Kurze Pause	08:00 - 08:10 Uhr Kurze Pause	
	08:10 - 09:30 Uhr Morgenyoga für einen guten Start in den Tag	08:10 - 09:30 Uhr Morgenyoga für einen guten Start in den Tag	08:10 - 09:30 Uhr Morgenyoga für einen guten Start in den Tag	
	09:30 - 11:00 Uhr Frühstück im Hotelrestaurant	09:30 - 11:00 Uhr Frühstück im Hotelrestaurant	09:30 - 11:00 Uhr Frühstück im Hotelrestaurant	
	Zeit für Erholung / Wellness	Zeit für Erholung / Wellness	Zeit für Erholung / Wellness	individuelle Heimreise
13:30 Uhr Begrüssung und erste Informationen				
14:00 - 15:30 Uhr Yoga Lektion zum Ankommen				
Zeit für Erholung / Wellness	16:30 - 18:00 Uhr Yoga	16:30 - 18:00 Uhr Yoga		
18:30 Uhr Welcome Drink im Hotel	Zeit für Erholung	Zeit für Erholung		
19:00 Uhr Gemeinsames Abendessen im Hotel	19:00 Uhr Gemeinsames Abendessen im Hotel	19:00 Uhr Gemeinsames Abendessen im Hotel		

Yoga Lektionen
Meditation/ Yoga Nidra
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.