KUONI | Sports Travel

OCHSNER SPORT TRAVEL

Provisorisches Programm Yoga Retreat Lenzerheide 2023

Donnerstag, 02. November 2023	Freitag, 03. November 2023	Samstag, 04. November 2023	Sonntag, 05. November 2023
Individuelle Anreise Hotel-/Wellnessanlage kann schon früher benutzt werden	07:30 - 09:30 Uhr Pranayama & Meditation Morningflow - Earthflow	07:30 - 09:30 Uhr Pranayama & Meditation Morningflow - Fliesse in Harmonie	07:30 - 09:30 Uhr Pranayama & Meditation Morningflow - Verbundenheit mit deiner Mitte
	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 14:00 - 15:30 Uhr Vinyasa Yoga Lektion zum Ankommen	Zeit für Erholung / Wellness	Zeit für Erholung / Wellness	individuelle Heimreise
Zeit für Erholung / Wellness	16:30 - 18:00 Uhr Moonflow Yoga - Yoga für mehr Verbundenheit	16:30 - 18:00 Uhr Yin Yoga - Regeneriere aus der Tiefe	
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 / 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.