Provisorisches Programm Yoga & Pilates Weekend Appenzell

KUONI | Sports Travel

Freitag, 17.4. - Montag, 20.4.2026

	Freitag, 17.4.2026	Samstag, 18.4.2026	Sonntag, 19.4.2026	Montag, 20.4.2026
Vormittag	Individuelle Anreise Hotel-/Wellnessanlage kann bereits vor dem Check-In genutzt werden.	07:30 - 09:30 Uhr Yoga / Pilates	07:30 - 09:30 Uhr Yoga / Pilates	08:00 - 09:30 Uhr Yoga / Pilates
		09:30 - 11:00 Uhr Frühstück im Hotel	09:30 - 11:00 Uhr Frühstück im Hotel	09:30 - 11:00 Uhr Frühstück im Hotel
Nachmittag	13:30 Uhr Begrüssung und erste Informationen	Zeit für Erholung / Wellness	Zeit für Erholung / Wellness	Check out Individuelle Heimreise Hotel-/Wellnessanlage kann auch nach dem Check-Out genutzt werden.
	14:00 - 16:00 Uhr Yoga Flow to Yin			
	Check-In	16:30 - 18:00 Uhr Yin Yoga	16:30 - 18:00 Uhr Yin Yoga & Meditation	
	Zeit für Erholung / Wellness			
Abend	18:30 Uhr Welcome Drink im Hotel	Zeit für Erholung / Wellness	Zeit für Erholung / Wellness	
	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.