Provisorisches Programm: Yoga & Workout Days
01. - 04. Juni 2023

KUONI | Sports

OCHSNER SPORT TRAVEL

	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
07.00 - 07.30				
07.30 - 08.00				
08.00 - 08.30		Sunrise Yoga	Sunrise Meditation	Yoga, Mobility & Core
08.30 - 09.00				
09.00 - 09.30	individuelle Anreise			
09.30 - 10.00		Frühstück	Frühstück	Frühstück & Abschied
10.00 - 10.30				
10.30 - 11.00				
11.00 - 11.30		Gemeinsame Wanderung	Freizeit	individuelle Abreise
11.30 - 12.00				
12.00 - 12.30				
12.30 - 13.00	Willkommensdrink & Infos zum Weekend			
13.00 - 13.30				
13.30 - 14.00	Functional Training			
14.00 - 14.30			Circuit Training - Strength	
14.30 - 15.00	Input 15' Trainingsmethoden (Basics)			
15.00 - 15.30				
15.30 - 16.00			Input 15' Mindful eating	
16.00 - 16.30	Einchecken Hotel			
16.30 - 17.00				
17.00 - 17.30		Calm Down & Meditation	Evening Yoga	
17.30 - 18.15	Yin Yoga Session 45min			
18.00 - 18.15		Input 15' Pranayama	Input 15' Faszien	
18.15 - 19.00				
19.00 - 19.30	Abendessen	Abendessen	Abendessen	
19.30 - 20.00				
20.00 - 20.30				
20.30 - 21.00				

Das Programm ist provisorisch und kann vor Ort den Gegebenheiten (Wetter, Teilnehmende etc.) angepasst werden.

Das Programm ist fakultativ und die Teilnehmenden entscheiden selber, was und wie viel sie machen möchten.

UNIK Holidays

atupri Der Gesundheitsversicherer

Verpflegung
Sport
Entspannung
Outdoor / Aktivitäten
Wissen