

Geplanter Ablauf

verlängertes Yoga-Wochenende:

(zeitliche Änderungen vorbehalten)

Anreisetag Donnerstag:

Check-in ab 14.00 Uhr (je nach Verfügbarkeit auch früher möglich)

15.00 Uhr Begrüßungstee in der Lounge mit erstem Kennenlernen

16.00 -17.30 Uhr Yoga sanft - zum Ankommen

Abendessen

Freitag:

7.45 Uhr - 9.00 Uhr Sun Shin Yoga - Komm bewegt und freudig in den Tag

Frühstück

10.30 Uhr - 11.30 Uhr Entspannung und Ausdehnungsmeditation

16.00 Uhr - 17.30 Uhr Rücken yoga - für einen gesunden Rücken

Abendessen

20.00 Themenvortrag Yoga

Samstag:

7.45 Uhr - 9.00 Uhr Morning Flow - Kraft und Geschmeidigkeit

Frühstück

10.30 Uhr - 11.30 Uhr Entspannung und Mantrameditation

16.00 Uhr - 17.30 Uhr Hatha Yoga - Übungsreihe - Finde in deine Haltungen

Abendessen

Sonntag

7.45 Uhr - 9.00 Uhr Yoga Balance - Komm in Deine Mitte

Frühstück

Abschluss des Wochenendes

Check-Out bis 11.00 Uhr

Zeit für eigene Unternehmungen in und um Oberstaufen

Nutzung des hauseigenen Wellnessbereichs den ganzen Tag nach Check-out möglich

Nutzung der Oberstaufen PLUS-Karte noch den ganzen Tag möglich

