YOGA-Wochenende

Unverbindlicher Yoga-Ablauf:

**Freitag**

15:30 Uhr Hotelführung (Start: Rezeption)

16:00 Uhr Willkommensrunde & Yoga im Yogaraum

18:00 Uhr Abendessen

Ca. 20:00/20:30 Uhr Mantrasingen und Abendmeditation

**Samstag**

8:00 Uhr Aktivierendes Yoga

9:30 Uhr Brunch

**Samstag**

11:00 Uhr Wanderung (optional) bis ca. 13 Uhr

13:00 Uhr - 16:30 Uhr Zeit für Entspannung und ggf. Massagen

16:30 Uhr Sanftes Yoga und Entspannung

18:00 Uhr Abendessen

20:00/20:30 Mantrasingen und Abendmeditation

**Sonntag**

8:00 Uhr Aktivierendes Yoga

9:30 Uhr Brunch

*Bis 10:30 Uhr bitten wir alle Gäste die Zimmer zu räumen*

12:00 Uhr Verabschiedung