

Yoga-, Pilates- und Wellness-Wochenende
Hotel Alexander in Weggis
24. bis 26. Mai 2024

Zeit	Lektion	Min.	Instruktor
Freitag, 24. Mai 2024			
Individuelle Anreise	Check in ab 15h		
ab 15.00h	Kuchenbuffet		
17.15 - 18.40h	Begrüßung; Kennenlernen, Organisatorisches Einführungsstunde Pilates	85'	Lucia
19.00 - 21.00h	Abendessen		
21.00 - 21.55h	Bed Time Yoga	55'	Nicole
Samstag, 25. Mai 2025			
07.30 - 08.25h	WakeUp Pilates	55'	Lucia
07.15 - 10.00h	Frühstück		
10.15 - 11.25h	Vinyasa Flow	70'	Nicole
ab 15.00h	Kuchenbuffet		
17.15 - 18.25h	Pilates and Stretch mit der Rolle	70'	Lucia
19.00 - 21.00h	Abendessen		
21.00 - 21.55h	Ying Yoga	55'	Nicole
Sonntag, 26. Mai 2025			
07.30 - 08.10h	Morning Yoga Flow	40'	Nicole
07.15 - 10.00h	Frühstück		
10.00 - 10.55h	Bye Bye Pilatessession inkl. Stretching	55'	Lucia
Individuelle Abreise	Check out		

***Änderungen vorbehalten**

