

Yoga-, Pilates- und Wellness-Wochenende

25. bis 27. Oktober 2024 | Hotel Alexander**** Weggis

Zeit	Lektion	Min.	Instructor
Freitag, 25. Oktober 2024			
Individuelle Anreise	Check in ab 15 Uhr		
ab 15.00 Uhr	Kuchenbuffet		
17.00 – 18.30 Uhr	Begrüssung, Kennenlernen, Organisation Einführungsstunde Yoga & Pilates	90'	Caroline & José
19.00 – 21.00 Uhr	Abendessen		
21.00 – 22.00 Uhr	Sanftes Yoga und Meditation	60'	José
Samstag, 26. Oktober 2024			
07.30 – 08.30 Uhr	WakeUp Pilates	60'	Caroline
07.15 – 10.00 Uhr	Frühstück		
10.15 – 11.30 Uhr	Vinyasa Flow	90'	José
Freie Zeit:	Spaziergänge, Wellness, sein ...		
ab 15.00 Uhr	Kuchenbuffet		
17.15 – 18.25 Uhr	Pilates and Stretch mit der Rolle	70'	Caroline
19.00 – 21.00 Uhr	Abendessen		
21.30 – 22.00 Uhr	Geführte Körperreise & Entspannung	30'	José
Sonntag, 27. Oktober 2024			
07.30 – 08.15 Uhr	Herzchakrameditation (Bewegte Meditation)	45'	José
07.15 – 10.00 Uhr	Frühstück		
10.00 – 10.55 Uhr	Bye Bye Pilates-Session inkl. Stretching	60'	Caroline
bis 11.00 Uhr	Check out		
Individuelle Abreise	Freie Zeit: Spaziergänge, Wellness, sein ...		

*Änderungen vorbehalten