

Yoga-, Pilates- und Wellness-Wochenende

19. bis 22. September 2024 | Hotel Cresta Palace**** Celerina

Zeit	Lektion	Min.	Instructor
Donnerstag, 19. September 2024			
Individuelle Anreise	ab 15.00 Uhr Check in		
15.00 – 17.00h	Kuchenbuffet		
17.30 – 18.55 Uhr	Begrüssung, Kennenlernen, Organisation Einführungsstunde Yoga & Pilates	90'	Caroline & José
19.30 – 21.00h	Abendessen		
21.00 – 22.00h	Sanftes Yoga und Meditation	60'	José
Freitag, 20. September 2024			
07.30 – 08.30h	WakeUp Pilates	60'	Caroline
07.15 – 10.30h	Frühstück		
10.15 – 11.30h	Vinyasa Flow	90'	José
Freie Zeit:	Spaziergänge, Wellness, sein ...		
15.00 – 17.00h	Kuchenbuffet		
17.15 – 18.25h	Pilates and Stretch mit der Rolle	70'	Caroline
19.00 – 21.00h	Abendessen		
21.30 – 22.00h	Geführte Körperreise & Entspannung	30'	José
Samstag, 21. September 2024			
07.30 – 08.15h	Herzchakrameditation (Bewegte Meditation)	45'	José
07.15 – 10.30h	Frühstück		
10.15 – 11.25h	Pilates and Stretch mit dem Ball	70'	Caroline
Freie Zeit:	Spaziergänge, Wellness, sein ...		
15.00 – 17.00h	Kuchenbuffet		
17.30 – 18.25h	Pilates Flow	60'	Caroline
19.00 – 21.00h	Abendessen		
21.15 – 22.00h	Yoga Herzöffnungen und Meditation	45'	José
Sonntag, 22. September 2024			
07.30 – 08.40h	Bye Bye Pilatessession inkl. Stretching	60'	Caroline
07.15 – 10.30h	Frühstück, Check out bis 11.00 Uhr		
Individuelle Abreise	Freie Zeit: Spaziergänge, Wellness, sein ...		

Änderungen vorbehalten

