4. bis 6. Juni 2027

Yoga-, Pilates- und Wellness-Wochenende

Schweizerhof**** Lenzerheide

Zeit	Lektion	Min.	Instructor
Freitag, 4. Juni 2027			
Individuelle Anreise	Check in ab 15.00 Uhr		
17.00 – 18.30 Uhr	**Begrüssung, Kennenlernen, Organisation** **Welcome Yoga & Pilates**	90'	José & Reto
18.00 – 20.30 Uhr	Abendessen		
Samstag, 5. Juni 2027			
07.45 – 08.30 Uhr	**WakeUp Pilates**	45'	Reto
07.30 – 11.00 Uhr	Frühstück		
10.15 – 11.15 Uhr	**Vinyasa Flow**	60'	José
Nachmittag	Freie Zeit: Spaziergänge, Wellness, sein ...		
15.00 – 17.00 Uhr	kleiner Imbiss		
17.30 – 18.30 Uhr	**Pilates with Ring**	60'	Reto
18.00 – 20.30 Uhr	Abendessen		
21.15 – 21.45 Uhr	**Yoga Nidra** **Geführte Körperreise und Entspannung**	30'	José
Sonntag, 6. Juni 2027			
07.45 – 08.30 Uhr	**Yoga**	45'	José
08.30 – 09.15 Uhr	**Pilates**	45'	Reto
07.15 – 10.30 Uhr	Frühstück		
bis 11.00 Uhr	Check out, danach freie Zeit und individuelle Abreise		

Änderungen vorbehalten

KUONI | Sports Travel

ACTIV FITNESS

FITNESS PARK