

Programm - Yoga Weekend

Programm (Änderungen vorbehalten)

Freitag

ab 15.00 Uhr	Anreise und Check-In im Hotel, kostenlose Spa-Benützung auch vor Check-In
17.00 Uhr	Alkoholfreier Begrüssungs-Apéro und Infos zum Programm
17.30 - 19.00 Uhr	1. Yoga-Session (Pranayama, Yin Yoga, Tiefenentspannung, Yoga Nidra)
19.30 Uhr	Gemeinsames Abendessen

Samstag

07.15 - 09.00 Uhr	2. Yoga-Session (Pranayama, Hatha Yoga mit Flow Element, Yoga Nidra)
09.00 Uhr	Obwaldner Frühstücksbuffet
	Zeit zur freien Verfügung, geniessen Sie den Tag im Spa oder profitieren Sie von unserem kostenlosen Fahrradverleih.
16.30 - 18.00 Uhr	3. Yoga-Session (Pranayama, Hatha Yoga mit Flow Element, Yoga Nidra)
19.30-21.00 Uhr	Gemeinsames Abendessen

Sonntag

07.15 - 09.00 Uhr	4. Yoga-Session (Pranayama, Hatha Yoga, Yoga Nidra)
09.00 Uhr	Obwaldner Frühstücksbuffet
bis 11.00 Uhr	Check-out, Zeit zur freien Verfügung, geniessen Sie den Tag nach Lust und Laune.

