

## Programm Yoga Wochenende

### Freitag

- ab 15.00 Uhr Anreise und Check-in im Hotel,  
Spa Benutzung auch vor Check-in möglich
- 16.30 Uhr Kennenlernen bei Tee
- 17.00 bis 18:45 Uhr Yin Yoga - Tiefenentspannung Yoga Nidra
- 19.15 Uhr Gemeinsames Abendessen

### Samstag

- 7.15 bis 8.45 Uhr Hatha Yoga mit leichtem Flow  
Für alle gut machbar
- 9.00 Uhr Obwaldner Frühstücksbuffet  
Zeit zur freien Verfügung - 1'300 m2 Spa
- 16.30 bis 18.00 Uhr Hatha Yoga - Tiefenentspannung mit Klangschalen  
oder nach Abmachung mit der Gruppe
- 19.00 Uhr Gemeinsames Abendessen

### Sonntag

- 7.30 bis 9.00 Uhr Hatha Yoga - mit leichten Sonnengrüssen -  
Tiefenentspannung
- 9.15 Uhr Obwaldner Frühstücksbuffet
- bis 11.00 Uhr Check-out, Zeit zur freien Verfügung  
Geniessen Sie den Tag nach Lust und Laune

Änderungen vorbehalten.