

Yoga Auszeit in Bergün

21.10 bis 24.10.2021



Programm

| | | |
|------------|-----------|---|
| Donnerstag | 19:00 Uhr | Welcome Session Abend- Sonnengruss / Yoga & Meditation |
| Freitag | 07:00 Uhr | Morgengruss / Yoga & Meditation |
| | 18:15 Uhr | Yoga / Herzöffnung |
| Samstag | 07:30 Uhr | Morgengruss Yoga / Bewegung und Atem verbinden |
| | 18:15 Uhr | Yoga / Stabilität & Leichtigkeit |
| Sonntag | 07:30 Uhr | Morgengruss / Yoga & Achtsamkeit Abschiedszeremonie |

Nebst dem Yogaunterricht erwartet Sie diverse Freizeitmöglichkeiten, welche fakultativ besucht werden können. Natürlich dürfen Sie die Zeit auch ganz für sich allein nutzen.

Freitag: Wanderung, Gemeinsames Abendessen in der alten Hotelküche des Hotels Kurhaus

Samstag: Biketour oder Wanderung, Baden im Thermalbad Alveneu

Sonntag: Gemeinsamer Brunch, Tour mit den Bergüner Spaziergeissen

Die Lektionen sind für Anfänger wie auch Fortgeschrittene geeignet
Die Sequenzen dauern 1h bis 1 1/2 h