

## Kursplan "Yoga & Fitness"

"Zeit für Dich"-Coach Dr. Inga Bolien

Hotel Peralada, Katalonien

16.09. - 23.09.2018



Uhrzeit	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	
08:00 - 08:45		Intensive Spirit Yoga Morgenpraxis (F)	Geführte Meditation	Fokusklasse (F): Rückbeugen „von Bogen bis Rad“	Geführte Meditation	Sunrise Spirit Yoga	Sunrise Spirit Yoga	
09:00 - 09:45		Erfrischendes Yoga am Morgen [E]	Sonnengruß-Vielfalt	Fokusklasse (E): „von Kobra bis Brücke“	Kräftigende Spirit Yoga Klasse			
07:30 - 10:30		Frühstück & Auszeit						Frühstück & Abreise
16:00 - 17:30		Yoga Basics – Grundlagen für Einsteiger (E)	Nacken/Schultern und Konzentration - Yoga für Golfer [E]	Spirit Yoga Outdoor Cross (E)	Fokusklasse Rücken (E)	Spirit Yoga Soft Flow (E)		
18:00 - 19:30		Kraftvolle Spirit Yoga Praxis (F)	Nacken/Schultern und Konzentration - Yoga für Golfer [F]	Spirit Yoga Outdoor Cross (F)	Fokusklasse Balance (F)	Spirit Yoga Energetic Flow (F)		
20:00 - 22:00		Abendessen, Begrüßungsrunde & Willkommensgespräch	Abendessen					

© Zeit für Dich

E = Einsteiger F = Fortgeschrittene, Änderungen vorbehalten

[www.zeitfuerdich.reisen](http://www.zeitfuerdich.reisen)

Fon +49 (0)40 4100 949 22

info@zeitfuerdich.reisen