

## Kursplan "Yoga & Fitness"

"Zeit für Dich"-Coach Patricia Römpke

Hotel Peralada, Katalonien

23.09. - 29.09.2018 & 30.09. - 06.10.2018



Uhrzeit	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
08:00 - 09:30		Abwechslungsreiches Morgenprogramm: u.a. Laufen, Sonnengruß-Einheit, Einstiegsmeditation					
07:30 - 10:30		Frühstück & Auszeit					Frühstück & Abreise
15:30 - 17:00		Power-Kurseinheit: u.a. Vinyasa Power Yoga oder CardYo Dance					
17:30 - 19:00		Entspannende Kurseinheit: u.a. Yin Yoga, Pranayama (Atemübungen für Körper und Geist), Meditation					
20:00 - 22:30	Abendessen, Begrüßungsrunde & Willkommens- gespräch	Abendessen					

© Zeit für Dich

Änderungen vorbehalten

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

Fon +49 (0)40 4100 949 22

info@zeitfuerdich.reisen