

"Endlich Zeit für mich" - Woche mit Dunja Krieger

Willst-Du-weg.de

MALLORCA Kursplan 01. - 08.03.2025

Wochentag	Uhrzeit	Kurs
Samstag 01.03.2025		Anreise
Sonntag 02.03.2025	08:30 - 09:00	Fit in den Tag mit Stretching
	09:15 - 10:00	Yoga Beginner
	16:00 - 16:45	Ernährung
	17:00 - 17:45	Pilates Beginner
Montag 03.03.2025	08:30 - 08:50	Meditation
	09:00 - 09:45	Sonnengruss
	16:00 - 16:45	Ernährung
	17:00 - 17:45	Rücken & Bauch
Dienstag 04.03.2025	08:30 - 10:00	Yoga Hüftöffner
	16:00 - 16:45	Gesund altern
	17:00 - 18:00	total body workout
Mittwoch 05.03.2025		Tag zur freien Verfügung
Donnerstag 06.03.2025	08:30 - 08:50	Meditation
	09:00 - 09:45	Yoga Work
	16:00 - 16:45	Ernährung
	17:00 - 17:45	Pilates
Freitag 07.03.2025	08:30 - 09:00	Sonnengruß
	09:00 - 09:30	Mobility
	16:00 - 16:45	Ernährung & More
	17:00 - 17:45	YinYoga
Samstag 01.03.2025		Abreise