

Yoga & Wandern auf Mallorca 24. - 31.10.2024

Uhrzeit	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
7:10 – 8:00	Anreise	Yoga und Meditation	Yoga und Meditation	Yoga und Meditation	Yoga und Meditation	Yoga und Meditation	Yoga und Meditation	Abreise
10:30 – 11:20		ca. 10 – 16:30	Rücken Balance	ca. 10 – 16:30	freier Tag	Pilates	ca. 10 – 16:30	
11:30 – 12:20		Wanderung(en)	Mental Balance	Wanderung(en)		Yoga	Wanderung(en)	
		(2,5 – 5,5 Std.)		(2,5 – 5,5 Std.)			(2,5 – 5,5 Std.)	
15:30 – 16:20			Yoga			Mental Balance		
16:30 – 17:20			Pilates			Rücken Balance		
17:30 – 18:15			Yin Yoga	Stretch & Relax		Yin Yoga	Stretch & Relax	
18:15	Begrüßungs-Runde					Feedbackrunde		
			Hier erhältst du einen Überblick über den zurzeit geplanten Ablauf. Du entscheidest jeden Tag, was und wie viel du machst.					