

**Yoga- und Wellnesswochenende Hotel Cresta Palace \*\*\*\*(\*) Celerina**

26.03. – 29.03.2020 und 18.06. – 21.06.2020

Zeit	Lektion	Min.
<b>Donnerstag, 26. März 20</b>		
Individuelle Anreise		
15.00 - 17.00h	Kuchenbuffet	
Abend	Begrüssung & Yin Asana	90
19.00 - 21.00h	Abendessen	
<b>Freitag, 27. März 20</b>		
07.15 - 10.30h	Frühstück	
Morgen	Asana Hatha	75
Nachmittag	Asana Atemtechnik	45
15.00 - 17.00h	Kuchenbuffet	
Abend	Vinyasa Flow	90
19.00 - 21.00h	Abendessen	
<b>Samstag, 28. März 20</b>		
07.15 - 10.30h	Frühstück	
Morgen	Asana Hatha	75
Nachmittag	Asana Meditation	45
15.00 - 17.00h	Kuchenbuffet	
Abend	Vinyasa Flow	90
19.00 - 21.00h	Abendessen	
<b>Sonntag, 29. März 20</b>		
07.15 - 10.30h	Frühstück	
Morgen	Asana Yang/Yin	75
Individuelle Abreise		

**\*Änderungen vorbehalten**

Ihre Instruktoren:

**Nina Martinen**

Yogalehrerin in den Bereichen Hatha Yoga mit Weiterbildungen in Yin Yoga, Pranashma Yoga, Atma Kriya Yoga, Kinder Yoga und Yoga Rückentrainer



**Francesco Guglielmo**

Certified Personal Trainer and Specialist in Fitness Nutrition  
500 hrs Hatha Yoga  
50 hrs Yin Yoga



In Zusammenarbeit mit: