

**Yoga- und Wellnesswochenende Hotel Cresta Palace \*\*\*\*(\*) Celerina**  
02.04. – 05.04.2020

Zeit	Lektion	Min.
<b>Donnerstag, 2. April 20</b>		
Individuelle Anreise		
15.00 - 17.00h	Kuchenbuffet	
17:00 Uhr	Welcome Hotelbar	
17:30 Uhr	Welcome Yoga	70
19.30 - 21.00h	Abendessen	
<b>Freitag, 3. April 20</b>		
07.00 - 10.30h	Frühstück	
08:00 Uhr	Good Morning Yoga	70
11:00 Uhr	Power Yoga	60
15.00 - 17.00h	Kuchenbuffet	
17:00 Uhr	Yoga für den Rücken	60
17:30 Uhr	Yoga Nidra	30
19.30 - 21.00h	Abendessen	
<b>Samstag, 4. April 20</b>		
07.00 - 10.30h	Frühstück	
07:00 Uhr	Morgenlauf	45
08_00 Uhr	Vinyasa Flow	70
15.00 - 17.00h	Kuchenbuffet	
17:00 Uhr	Yoga Stretch	60
19.30 - 21.00h	Abendessen	
<b>Sonntag, 5. April 20</b>		
07.00 - 10.30h	Frühstück	
08:00 Uhr	Yin Yang Yoga	70
Individuelle Abreise		

**\*Änderungen vorbehalten**

Ihre Instruktorinnen:

**Bea Bleistein**

*Dipl. Power Yoga Instruktorin, Power Yoga Expertin,  
Vinyasa Yoga, Yoga Nidra*



**Karola Mayr**

*Dipl. Yoga Instruktorin, Faszienyoga,  
Faszientraining*



In Zusammenarbeit mit: