



Yoga in den Bergen

Sanfte Auszeit im Allgäu

Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<i>Bewegung.</i>	07.30 Uhr Yoga Morning Flow	07.30 Uhr Nice & Easy Morning Flow	07.30 Uhr Yoga Heat & Repeat 	07.30 Uhr Soundbath & Pranayama (Atmung) 	07.30 Uhr Yoga Flow & Grow 
17.30 Uhr Meet & Greet	14.00 Uhr Facts für einen Healthy Lifestyle	11.00 Uhr Healthy Kochkurs 	17.00 Uhr Cocktailkurs 	<i>Balance.</i>	
18.00 Uhr Yin Yoga Zum Ankommen 	17.00 Uhr Yoga Cool Down	17.00 Uhr Inhale & Exhale Die Kraft des Atmens 	19.00 Uhr Yin Yoga Ticket to the Moon 	15.00 Uhr Ein besonderer Impuls: der Vortrag von <i>Stefanie Schönberger</i> „Das Karma, meine Familie und ich – Yogaphilosophie für einen entspannten Alltag.“ – inspirierend, lebensnah & alltagstauglich.	<i>Atmung.</i>