

Ablaufplan

Yoga mit Peter Brose



Donnerstag

18:00 Uhr Ankommen und entspannen
19:00 Uhr Abendessen

Freitag

08:00 Uhr Wir wecken unser Bindegewebe
09:00 Uhr Frühstück
17:00 Uhr Geschmeidiger Rücken
19:00 Uhr Abendessen

Samstag

08:00 Uhr Wir wecken unsere Energie
09:00 Uhr Frühstück
17:00 Uhr Im Fluss des Lebend – Dehnung, Kräftigung, Atemübungen, Entspannung
19:00 Uhr Abendessen

Sonntag

08:00 Uhr Entspannte Schultern für die Reise
09:00 Uhr Frühstück