



Alena Scharfschwert

Y O G A • P O W E R • C O R E[®]

Ablaufplan

Yoga Retreat Domburg 2020

Donnerstag, 19. März:

- Anreise: Die Zimmer stehen ab 15 Uhr zur Verfügung
- 15:30 Uhr: Begrüßung mit Willkommenstee im Hotel
- 16:30 – 18:00 Uhr: Yoga
- 19:00 Uhr: Gemeinsames Abendessen als 3-Gang-Menü im Hotel

Freitag, 20. März:

- 7:30 – 10:30 Uhr: Frühstück
- 11:00 – 13:00 Uhr: Yoga
- Mittagspause zur freien Verfügung
- 16:30 – 18:00 Uhr: Yoga
- 19:00 Uhr: Gemeinsames Abendessen als 3-Gang-Menü im Hotel

Samstag, 21. März:

- 7:30 – 10:30 Uhr: Frühstück
- 11:00 – 12:30 Uhr: Yoga
- Mittagspause zur freien Verfügung
- 16:00 – 18:00 Uhr: Yoga
- 19:00 Uhr: Gemeinsames Abendessen als 3-Gang-Menü im Hotel

Sonntag, 22. März:

- 8:00 – 9:00 Uhr: Yoga
- 9:15 – 10:30 Uhr: Frühstück
- Abreise: Die Zimmer müssen bis 11 Uhr geräumt sein