

Liebe Gäste,

das nachfolgende Programm gibt Ihnen einen Überblick zum Yoga Wochenende im AALERNHÜS hotel & spa.

Unsere Yoga Lehrerin Frau Küsters, ist stets bei allen Programmpunkten vor Ort anwesend. Bitte bringen Sie für die Yoga Einheiten sportliche, luftige Bekleidung (Barfuß am besten oder leichte Sportschuhe) mit und entsprechende Outdoorbekleidung.

Yoga – wohlfühlen in mir

Am jeweiligen Freitag, Anreise bis 17 Uhr im AALERNHÜS hotel & spa

17.00 Uhr	Begrüßung durch Frau Nikola Küsters, Yoga-Lehrerin
17.45 – 19.15 Uhr	sanftes Yoga
19.45 Uhr	Abendessen im Restaurant, 3-Gang Menü mit versch. Auswahlmöglichkeiten
21.00 Uhr	Abendmeditation – wer möchte

Samstag

8.00 – 9.00 Uhr	Frische am Morgen, Yoga
9.00 – 10.00 Uhr	Frühstück vom Buffet
10.15 – 11.00 Uhr	meditativer Spaziergang im Kiefernwald
11.15 – 12.30 Uhr	Kräftigendes Yoga
13.00 – 14.00 Uhr	Mittagssnack
14.00 – 16.30 Uhr	Freizeit
16.30 – 18.00 Uhr	Yoga zur Entspannung
19.00 – 21.00 Uhr	Abendessen im Restaurant, AALERNHÜS-Buffet inkl. Showkochen
21.00 Uhr	Abendmeditation – wer möchte

Sonntag

8.00 – 9.00 Uhr	Frische am Morgen, Yoga
9.00 – 10.00 Uhr	Frühstück vom Buffet
10.15 – 11.00 Uhr	meditativer Spaziergang im Kiefernwald evtl. am Meer
11.15 – 12.30 Uhr	Kräftigendes Yoga
13.00 – 14.00 Uhr	Mittagssnack mit Abschlussrunde
14.00 – 15.00 Uhr	Individuelle Fragen
15.00 Uhr	Abreise

Witterungsbedingt kann es zu Änderungen kommen, wir bitten um Ihr Verständnis.