



PROGRAMM

FREITAG

13. OKTOBER 2023

Individuelle Anreise und freier Abend

Erkunden Sie Caorle und genießen Sie die leckere italienische Küche

SAMSTAG

14. OKTOBER 2023

08:00 Früh-Yoga mit Miriam (Dauer 60 – 75 Min.)

Mit dieser Yoga-Einheit werden Geist und Körper geweckt und auf den Tag vorbereitet.

17:00 Hatha Yoga mit Gabriel (Dauer 60 – 75 Min.)

„HA“ Sonne, „THA“ Mond, traditioneller indischer Yoga-Stil, bringt den Körper in seine Mitte.

SONNTAG

15. OKTOBER 2023

08:00 Früh-Yoga mit Miriam (Dauer 60 – 75 Min.)

Mit dieser Yoga-Einheit werden Geist und Körper geweckt und auf den Tag vorbereitet.

Nordig Walking

Begleitete Nordic Walking Einheit

17:00 Vinyasa mit Miriam (Dauer 60 – 75 Min.)

ein Atemzug, eine Bewegung – flüssiges und dynamisches Yoga

MONTAG

16. OKTOBER 2023

08:00 Yinyasa mit Miriam und Gabriel (Dauer 90 Min.)

Mischung zwischen Yin Yoga und Vinyasa; beim Yin Yoga werden die Positionen drei Minuten gehalten, die Lektion endet mit dem Vinyasa.

Kräutertees, Snacks, Wasser und Obst am Ende der Einheiten – serviert im Clubhouse oder an der Baia Blu Beach Bar. Detailliertes Programm folgt vor Ort.