KURSPROGRAMM FRÜHLINGSYOGA 08.- 11.04.2027

(spontane Zeitanpassungen möglich)

Donnerstag	individuelle Anreise
ab 13 Uhr	Zimmerbezug , ankommen, Gegend erkunden
16 :00	Welcome Apero & Infos
17.00 - 18:15	Yogapraxis (Asana, Pranayama und Meditation)
18:30	Abendessen in der Casa Bellavista

Freitag & Samstag

07:30 - 07.55	Gehmeditation zum Wasserfall-Becken, Kneipen (freiwillig)
08:00 - 10:00	Yogapraxis (Asana, Pranayama und Meditation)
10:00	Brunch
	Freie Zeit für dich
	An einem der beiden Tage biete ich bei trockenem Wetter eine geführte Wanderung an (ca. 3 Std., freiwillig)
17:00 -18:15	Yogapraxis, sanft und regenerierend (Yin Yoga /Yoga Nidra)
18:30	Abendessen in der Casa am Freitag
20:15	Abendprogramm in der Casa (freiwillig)
19:00	Abendessen in der Hosteria del Sole am Samstag

Sonntag

07:30 -07.55	Gehmeditation zum Wasserfall-Becken, Kneipen (freiwillig)
08:00 -09:45	Yogapraxis
10:00	Brunch

Check out bis 11 Uhr

11:45 -12:45	Yoga Nidra & Abschlussritual

Individuelle Heimreise

13:14 Verbindung Bus direkt vor der Casa Richtung Bellinzona