



BODY-FIT-BALANCE

Iris Schnaubelt

Trainingsplan

Freitag, 12.07.2024	
Ab 14.30 Uhr	Nutzung der Wellness Oase
18.00 - 18.30 Uhr	Yoga Nidra/Erlebnisreise
19.00 Uhr	Abendessen
Samstag, 13.07.2024	
08.00 - 08.45 Uhr	Good Morning Yoga
09.15 - 10.00 Uhr	Frühstück
10.45 - 11.45/12.00 Uhr	Vinyasa Yoga
12.30 - 14.30/15.00 Uhr	Kleine Wanderung im Pfälzer Wald / Stadtbummel durch Bad Dürkheim
14.30/15.00 -17.30 Uhr	Wellness
17.30 -18.30 Uhr	YinYoga Die Chakren - unsere Energieräder im Körper zum fließen bringen
19.00 Uhr	Abendessen
Sonntag, 14.07.2024	
08.00 - 08.45 Uhr	Bodega Moves/Bodega Reflow
09.15 -10.00 Uhr	Frühstück