



**BODY-FIT-BALANCE**

Iris Schnaubelt

# Trainingsplan

Freitag, 11.07.2025	
Ab 14.30 Uhr	Nutzung der Wellness Oase
18.00 - 18.30 Uhr	Yoga Nidra/Erlebnisreise
19.00 Uhr	Abendessen
Samstag, 12.07.2025	
08.00 - 08.45 Uhr	Good Morning Yoga
09.15 - 10.00 Uhr	Frühstück
10.45 - 11.45/12.00 Uhr	Vinyasa Yoga - Mit energetischen Vinyasa-Flows steigerst du deine Kraft und Beweglichkeit. Gleichzeitig löst du emotionale und körperliche Blockaden.
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 - Hier gehen wir in die vollkommene Entspannung, in dem wir mit Unterstützung von Bolster, Block und Decken für längere Zeit in einer Asana verweilen.
19.00 Uhr	Abendessen
Sonntag, 13.07.2025	
08.00 - 08.45 Uhr	Bodega Moves/Bodega Reflow Bodyworkout meets Yoga/Stretching
09.15 -10.00 Uhr	Frühstück