



BODY-FIT-BALANCE

Iris Schnaubelt

Trainingsplan

| | |
|-------------------------|--|
| Freitag, 10.07.2026 | |
| Ab 14.30 Uhr | Nutzung der Wellness Oase |
| 18.00 - 18.30 Uhr | Yoga Nidra/Erlebnisreise |
| 19.00 Uhr | Abendessen |
| Samstag, 11.07.2026 | |
| 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, 12.07.2026 | |
| 08.00 - 08.45 Uhr | Bodega Moves/Bodega Reflow Bodyworkout meets Yoga/Stretching |
| 09.15 -10.00 Uhr | Frühstück |