

Ablauf „Yoga & BALLance Concepts Workshop“ mit Tina & Diana am Bernsteinsee vom 17.03.-19.03.2023

Freitag

- Ab 14.00 Uhr: Anreise, Check in, Willkommens-Smoothie
- 16.00 -17.45 Vorstellung & BALLance Concepts mit Diana
- 18.30 Uhr: Gemeinsames Abendessen
- 20.00-21.00 Yin Yoga mit Tina

Samstag

- 8.30-9.40 Mobility/Stretch mit BALLance Bällen – Diana
- Im Anschluss bis 11.00 Uhr: Frühstück
- Danach: Einzelcoachings buchbar oder Auszeit genießen
- 14.00-15.00 Vortrag: „Wie wirkt sich Deine Ernährung auf Deine Gesundheit aus“
- 16.00-17.30: Hatha Yoga mit Tina
- 18.00 Uhr: Gemeinsames Abendessen
- 20.00-20.30 BALLance Concepts – Entspannung mit Diana

Sonntag

- 08.30-09.45: Yoga
- Im Anschluss bis 11.00 Uhr: Frühstück & Feedback Runde
- Abreise
- Wer möchte, hat ab 11 Uhr noch die Möglichkeit, Einzelcoachings zu buchen oder Zeit am See zu verbringen.