**Wellness Urlaubsprogramm „Yoga und Natur für das Geist und Seele Wohlbefinden“**

**29 -30 September – 1 – 2 Oktober**

Verbringen Sie einen Urlaub mitten im Naturpark und in einem ruhigen Resort, um in die Natur mit Körper und Seele einzutauchen und achtsam mit sich selbst zu sein. Im Mittelpunkt dieses Urlaubes stehen Hata Yoga, die langen Wanderungen in der mediterranen Macchia und eine gesunde Ernährung. Sowie Experten als auch Anfänger können am von zwei Fachfrauen im Wohlbefinden geleiteten Kurs teilnehmen.

**Samstag, 29. september**

15.00 Ankunft und Anmeldung

17.00-18.00 Präsentation des Programmes Geist und Körper

18.00-19.00 Yoga Kurs

20.00 Abendessen

**Sonntag, 30. september**

7.00-8.00 Atemtechniken und Yoga

8.30 Frühstück

10.00 Wanderung im Grünen

12.30 Mittagessen

17.00 Gruppendynamik und Entspannungstechniken

18.00 Yoga

20.00 Abendessen

21.30 Filmabend mit Entspannungstee

**Montag, 1 Oktober**

7.00-8.00 Yoga und Atemtechniken

8.00 Frühstück

10.00 Wanderung im Grünen

12.30 Mittagessen

17.00 Gruppendynamik und Entspannungstechniken

18.00 Yoga und Meditation

20.00 Abendessen

21.30 Wanderung unter den Sternen

**Dienstag, 2 Oktober**

7.00-8.00 Yoga und Atemtechniken

8.00 Frühstück

10.00 Wanderung im Grünen

12.30 Mittagessen

**Mindestteilnemeranzahl: 4**

**Preis ab € 92,00 pro Person pro Tag**

**Preis inklusiv von FRÜHSTÜCK und Kurs**