

Tagesablauf:

Fr.:

15:00 Uhr Ankunft und beziehen der Zimmer
16:00 Uhr Treffpunkt in der Lobby
16:30 - 18:00 Uhr Yoga
Freizeit

Sa.:

08:00 - 08:30 Uhr Atemübungen mit geführter Meditation
07:00 - 10:00 Uhr Frühstück
11:30 - 12:30 Uhr Yoga
Freizeit

So.:

08:00 - 08:30 Uhr Atemübungen mit geführter Meditation
07:00 - 10:00 Uhr Frühstück
11:30 - 12:30 Uhr Yoga
Freizeit
18:00 - 19:30 Uhr Yoga

Mo.:

08:00 - 08:30 Uhr Atemübungen mit geführter Meditation
07:00 - 10:00 Uhr Frühstück
11:30 - 12:30 Uhr Yoga
Freizeit
17:00 - 17:30 Uhr Geführte Meditation
17:30 - 18:00 Uhr Feedback und Verabschiedung



Yoga-Studio
Für Sie auch Mobil



Seminarleiterin

Rosa Di Gaudio | **Yoga-Rosa**

Entspannungs-Pädagogin, Pilates Instructorin,
&
Business-Yoga-Lehrerin

Studio: 0 29 21 -3 44 33 12 | Mobil: 0 160 - 96 7 54 003
info@yoga-rosa.de | www.yoga-rosa.de



RESTAURANT
HOTEL ELZENDUIN

Strandweg 18

2684 VT Ter Heijde AAn Zee

RESTAURANT
HOTEL ELZENDUIN

Yoga am Strand

4 Tage
in Holland
mit Yoga-Rosa



Stress Ade