

# Yoga & Pilates Reise

vom 18.11. – 21.11.2010

Meran / Südtirol

mit Heike Schillinger

## Donnerstag

17.00 - 18.00 Uhr | Heike Schillinger

Begrüßung der Teilnehmer und Einführung in die  
Yoga-Philosophie und Pilates Praxis (Meditationsraum)

19:00 Uhr gemeinsames Abendessen

## Freitag

07.30 – 08.30 Uhr | Pilates Basic

Schwerpunkt Flexibilität und Kräftigung

08.30 – 10.00 Uhr | Yoga sanft

Schwerpunkt Atemtechnik und Entspannung

16.30 – 18.00 Uhr | Physioflowyoga Basic

Abendeinheit Schwerpunkt Kräftigung und Atmung

## Samstag

07.30 – 09.00 Uhr | Physioflowyoga

Morgeneinheit mit Schwerpunkt Kräftigung und Dehnung

09.00 – 10.00 Uhr | Pilates

Schwerpunkt Atmung

16.30 – 18.00 Uhr | Physioflowyoga

Abendeinheit Schwerpunkt Flow Atmung & Bewegung

18.00 – 18.30 Uhr | Abendmeditation

## Sonntag

08.00 – 09.30 Uhr | Yoga sanft

Morgeneinheit mit Schwerpunkt Entspannung und Meditation

Verabschiedung der Teilnehmer

bis 12.00 Uhr | Late check out