

Wochenprogramm Yoga, Wandern und Wellness nach Pater Kneipp in Leukerbad

Sonntag 21.10.18	Montag 22.10.18	Dienstag 23.10.18	Mittwoch 24.10.18	Donnerstag 25.10.18	Freitag 26.10.18
	8 - 9.15 Uhr Hatha Yoga	8 Uhr - 9 Uhr Yin Yoga	8 - 9.15 Uhr Hatha yoga	Frei	8 - 9 Uhr Yin Yoga
Anreise	9.30 Uhr Frühstück	9.15 Uhr Frühstück	9.30 Uhr Frühstück	9 Uhr Frühstück	9.30 Uhr Frühstück
	10.30 Uhr Wanderung Leukerbad - Majingsee durch die Dalaschlucht, Hatha Yoga in der Natur	10.00 Uhr Wanderung Leukerbad- Majingsee- Flüekapelle (5 Std verkürzt 2 Std.)	10.30 Uhr Kneippkur Anleitung zum kompletten Durchgang	9.45 Uhr Wanderung Leukerbad - Gemmipass – (Schwabenbach) (6 Std oder 3 Std)	Programmende 11 Uhr Zimmer räumen
14.00 Uhr Zimmer beziehbar	13 Uhr Picknick	13 Uhr Picknick oder Einkehr Hütte Flüealp	12 Uhr Frei	12.30 Uhr Picknick oder Restaurant Gemmi	(Gepäck kann untergestellt werden)
14.30 Uhr RDV an der Rezeption, Programm und Ortsbesichtig- ung	Frei	15 Uhr Yoga und Kneippen in der Natur	Frei	15 Uhr Yoga und Kneippen in der Natur	
17 - 18.30 Uhr Hatha Yoga	17 - 18 Uhr Aqua Yoga	Frei	17 - 19 Uhr Hatha Yoga und Meditation	18 Uhr Aqua Yoga	
18.45 Uhr Gemeinsames Abendessen	18.30 Uhr Gemeinsames Abendessen	20 Uhr Gemeinsames Abendessen	19.30 Uhr Gemeinsames Abendessen	19.30 Uhr Gemeinsames Abendessen	
20 Uhr Hydrotherapie nach Pfarrer Kneipp (Kneippkur)	20 Uhr Mudra	Frei	20h30 Sauca – Yogische Reinigungs- techniken	Frei	