

## Programmdetails

# Yogaurlaub Italien: Relax & Enjoy

## WOCHEN- & MO-FR PROGRAMM

Das Programm des Yoga-Urlaubs, eine Woche oder Mo-Fr, sieht wie folgt aus:

Der Ankunftstag Samstag (oder auch Montag) ist dem ersten Kennenlernen und abends einem gemeinsamen Abendessen gewidmet. Fünf (oder drei) Vormittage der Woche sind mit Yoga gefüllt. Nachmittags können Sie eine entspannende Aktivität wählen. Der letzte Tag endet bei beiden Arrangements um 10:00 Uhr nach dem gemeinsamen Frühstück.

### **Samstag (oder Montag):**

Ab 17:00 Uhr können Sie im Hotel einchecken. Um 19:30 Uhr Aperitivo della Casa mit anschließendem Abendessen. Sollten Sie erst nach 21:00 Uhr ankommen, dann bekommen Sie bei Bedarf später natürlich gerne noch eine leichte Mahlzeit, das ist kein Problem.

### **Sonntag (oder Dienstag):**

Der erste Tag Ihres Urlaubs dient der Akklimatisierung, dem ersten Yoga-Treffen und der Erkundung der Gegend. Um 19:30 Uhr gemeinsames Abendessen.

### **Programm:**

08:00 - 09:00 Frühstücksbuffet

09:30 - 11:30 Yoga (\*)

13:00 - 14:00 Mittagessen (3 Gänge)

15:00 - 19:00 Nachmittagsprogramm

19:30 - Abendessen (3 Gänge)

(\*) Mit Ausnahme von Dienstag im Wochenpaket. An diesem Tag gibt es kein Programm im Hotel, aber um 10:00 Uhr steht ein Shuttle für Sie bereit, um Sie nach Assisi oder zum Trasimeno-See zu bringen. Also ein Tag, den Sie nach Ihrem Geschmack gestalten können. Am

See den Kopf frei kriegen und ein Sonnenbad nehmen? Oder einen Tag shoppen, wandern oder ein Besuch der Kathedrale von Assisi? Die Qual der Wahl...

**Samstag (oder Freitag):**

Das Programm endet am Samstag oder Freitagmorgen nach dem Frühstück und dann geht es Richtung Heimat...