



Folgendes Yoga – Programm erwartet dich / Tipps / Vorschläge für Ausflüge:

1. Tag Donnerstag 11. Mai 2023:

Ankunft in Pisa ca. 9:40 Uhr – Transfer zum Hotel

Tipp: Donnerstag ist Markt an der Strandpromenade in Viareggio

Check-in und „ab geht`s zum Strand“ 😊

Willkommen am Meer mit Meditation „Ein Moment des Glücks & der Dankbarkeit“

ca. 16:30 – 18:00 Uhr 90 min. Yoga am Meer/Promenade



2. Tag Freitag 12. Mai 2023:

Erfrischendes 😊 „Guten Morgen Yoga“ am Strand
ca. 7:30 – 8:30 Uhr – 60 min

Cool-down Yoga im Hotelgarten ca. 17:30 – 18:15 Uhr
– 45 min

Tipp: Spaziergang in die Altstadt/ zum Hafen von Viareggio



3. Tag Samstag 13. Mai 2023:

Rücken Relax Yoga mit Sonnenmediation

ca. 7:30 – 8:45 Uhr 75 min. Yoga am Meer/Promenade

Tipp: Ausflug nach Florenz



4. Tag Sonntag 14. Mai 2023:

Yoga für Kraft + Resilienz mit Mediation „Wer bin ich?“

ca. 10:00 – 11:30 Uhr 90 min. Yoga am Meer/Promenade

Tipp: Fahrradtour an der Strandpromenade

nach Forte dei Marmi

5. Tag Montag 15. Mai 2023:

Bis zum nächsten Mal mit Meeresmeditation

ca. 7:30 – 8:45 Uhr 75 min. Yoga am Meer/Promenade

ca. 15 Uhr Transfer zum Flughafen

