PACKLISTE - YOGA NATURE MOMENTS

Nun ist es bald soweit... in wenigen Tagen geht es los zu Deiner Yoga & Wander Auszeit.

Als kleine Unterstützung & zur Vorfreude gibt es eine... Packliste & Infos😊

Wandern
feste und rutschsichere Wanderschuhe (wasserdicht, knöchelhoch) - Outdoorkleidung: Regenhose, Regenjacke (wasserdicht) - Wechselkleidung für unterwegs (Zwiebellook empfohlen, auf den Bergen ist es oft echt kalt und im Norden der Insel regnet es oft)– Sonnenschutz für den Kopf - Sonnenbrille - Kleiner Tagesrucksack - Trinkflasche - evtl. Müsliriegel / Snacks für unterwegs -
Treckingstöcke (wer möchte)

Yoga
Lockere, bequeme oder dehnbare Kleidung, warme Socken
Schal oder Tuch, was zum Schreiben für Notizen

Freizeit & Genuss
Bargeld (Essen gehen, Bus, Taxi) - eigene Verpflegung (wer möchte)
Bikini

Voraussetzungen - Wandern
Für die Wanderungen ist eine Grundausdauer unbedngt notwendig (Kondition für eine bis zu 4 - 5 stündige mit Wanderung mit Berganstieg)
Yoga - Die Stunden sind für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Flexibilität:
Alle Programmpunkte sind optionale Angebote. Die Teilnehmer sind dazu eingeladen die Einheiten mitzumachen, mit denen sie sich wohl fühlen. Es gibt zwischendurch immer wieder Zeit, um sich zurückzuziehen. Während der Wanderungen ist es jedem selbst überlassen, ob er lieber in der Gruppe oder für sich gehen möchte.
Wichtig hier: Sei achtsam mit Dir selbst.
Alle Programmpunkte laufen unter dem Motto: „Alles kann – nichts MUSS".

!!! Ich freue mich auf eine tolle Zeit mit Euch!!!

YOGA NATURE MOMENTS 2018 FEEL THE SPIRIT

PROGRAMM - YOGA & WANDERN
AUF MADEIRA
09. - 16. MÄRZ 2025

09. März
Anreise

10. März
‘8:00 Yoga & Kennenlernen (Treffpunkt **vor** dem Yoga Raum)
9.45 Uhr Frühstück
11 Uhr - 14 Uhr Silent Walk & Meditationswalk
‘18 Uhr Dinner im Restaurant Atlantis
20 Uhr Yin Yoga & Meditation

11 März
‘8:00 Yoga
9.30 Uhr Frühstück
11 Uhr - 16 Uhr Inselwanderung - Treffpunkt an der Rezeption
(Handtuch, warme Garderobe & feste wasserfeste Wanderstiefel
(evt. Wechselegarderobe), Snacks, Getränke für unterwegs einpacken
‘18 Uhr Dinner Inn & Art
20 Uhr Yin Yoga & Meditation

12. März
‘8:00 Yoga
9.30 Uhr Frühstück
freie Zeit

13. März
‘8:00 Yoga
9.30 Uhr Frühstück
11 Uhr - 16 Uhr Inselwanderung - Treffpunkt an der Rezeption
(Handtuch, warme Garderobe & feste wasserfeste Wanderstiefel
(evtl. Wechselgarderobe), Snacks, Getränke für unterwegs einpacken
‘20 Uhr Yin Yoga & Meditation

14. März
‘8:00 Yoga
9.30 Uhr Frühstück
11.30 Uhr Fahrt nach Funchal
20 Uhr Yin Yoga & Meditation

15. März
‘8:00 Yoga
9.30 Uhr Frühstück
11 - 12 Uhr Abschluss Circle

16. März
Abreise

YOGA NATURE MOMENTS
20 18
FEEL THE SPIRIT