



Yoga
Retreat

Yoga & Hike in the Dolomites

Tempo per il corpo
e lo spirito:
Ricarica le tue
batterie e coccola
la tua anima



Zeit für
Körper und Geist:
Lade deine
Batterien auf und
verwöhne deine
Seele.

Kontakt - Contatto

Nora Serani
In The Woods - Yoga&Trapeze
+39 329 73 91 438
www.noraserani.com

Übernachtung - Pernottamento
apartments Greta
www.serani.info



Programm

Freitag, 23.09.

- Ankunft bis 14 Uhr
- Spaziergang zum Toblacher See und Yoga beim See
 - Sauna
 - TrapezYoga
 - Abendessen
- Meditativer Spaziergang

Samstag, 24.09.

- Geführte Wanderung, mit Giulio, zu den Drei Zinnen
- Yoga bei den Drei Zinnen
 - PickNick
 - Kneipp
- Yoga (fakultativ)
- Abendessen
- Meditation

Sonntag, 25.09.

- MorgenYoga
- Kurzer Spaziergang und Sitzkreis
- Ende um 12 Uhr

Der Körper ist ein Tempel. Behandle ihn gut, dann wirst du dafür belohnt.

Il corpo è un tempio. Trattalo bene e sarai ricompensato.

Programma

Venerdì 23.09.

- Arrivo entro le ore 14
- Passeggiata al Lago di Dobbiaco e Yoga al lago
 - Sauna
 - Yoga su trapezio
 - Cena
- Passeggiata meditativa

Sabato 24.09.

- Escursione guidata, con Giulio, alle Tre Cime di Lavaredo
- Yoga alle Tre Cime di Lavaredo
 - Picnic
 - Kneipp
- Yoga (facoltativo)
- Cena
- Meditazione

Domenica 25.09.

- MorningYoga
- Breve passeggiata e circle time
- Conclusione alle ore 12