



## Yoga & Pole Retreat 1. - 3. November 2024

Freitag, 1. November 2024

	Pole Anfänger	Pole Fortgeschrittene
12:00-14:00	Check-In	
14:30-15:30	Hatha Yoga	
15:45-17:00	Intro to Pole	
17:15-18:30		Pole Tricks
19:00-20:00	Abendessen	

Samstag, 2. November 2024

	Pole Anfänger	Pole Fortgeschrittene
08:00-09:00	Frühstück	
09:15-10:15	Guten Morgen Yoga	
10:30-11:45	Pole Tricks	
12:00-13:15		Pole Combos
13:30-14:30	Mittagessen	
14:45-16:00	Pole Choreo	
16:15-17:30		Pole Choreo
17:45-18:45	Yin Yoga oder Dance Yoga	
19:15-20:15	Abendessen	

Sonntag, 3. November 2024

	Pole Anfänger	Pole Fortgeschrittene
08:00-09:00	Frühstück	
09:15-10:15	Power Yoga	
10:30-11:00	Shooting (gegen Aufpreis)	Pole Perfection
11:00-11:30	Pole Perfection	Shooting (gegen Aufpreis)
12:00-13:00	Überraschungs-Pole Session	
13:30-15:00	Mittagessen & Check Out	

Zusätzliche Yoga oder Poledance Privatstunden sind nach Verfügbarkeit buchbar und werden mit 60 Euro für 60 Minuten berechnet.

Änderungen vorbehalten