



## Yoga & Pole Retreat 26. - 28. September 2025

Freitag, 26. September 2025

	Pole Beginner	Pole Intermediate	Pole Advanced
11:00-12:00	Check-In		
12:00-13:00	Mittagessen & Vorstellungsrunde		
13:00-14:00	Hatha Yoga		
14:15-15:30		Pole Tricks	
15:45-17:00	Pole Tricks		
17:15-18:30			Pole Tricks
19:00-20:00	Abendessen		
20:00-22:00	Spieleabend		

Samstag, 27. September 2025

	Pole Beginner	Pole Intermediate	Pole Advanced
08:00-09:00	Frühstück		
09:00-10:00	Guten Morgen Yoga		
10:15-11:30			Pole Combos
11:30-12:45	Floorwork	Pole Combos	
13:00-14:00	Mittagessen		
14:15-15:30		Pole Choreo	
15:30-16:45	Pole Combos		
16:45-18:00			Pole Choreo
18:15-19:15	Yin Yoga		
19:30-20:30	Abendessen		

Sonntag, 28. September 2025

	Pole Beginner	Pole Intermediate	Pole Advanced
08:00-09:00	Frühstück		
09:00-10:00	Dance Yoga		
10:15-11:15		Pole Perfection	
11:15-12:15	Pole Choreo		
12:15-13:15			Pole Perfection
13:30-14:30	Mittagessen		
14:45-15:45	Überraschungs-Pole Session		
16:00-17:00	Check-Out		

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

Änderungen vorbehalten