

29. bis 31. Mai 2026

Yoga-, Pilates- und Wellness-Wochenende

TUI Blue Montafon**** Tschagguns, Vorarlberg

Zeit	Lektion	Min.	Instructor
Freitag, 29. Mai 2026			
Individuelle Anreise	Check in ab 14.30 Uhr		
17.00 – 18.30 Uhr	Begrüßung; Kennenlernen, Organisation Einführungsstunde Pilates	90'	Lucia & Nicole
19.00 – 21.00 Uhr	Abendessen		
21.15 – 22.15 Uhr	Yin Yoga	60'	Nicole
Samstag, 30. Mai 2026			
07.45 – 08.30 Uhr	WakeUp Mobilisation / Pilates	45'	Lucia
07.00 – 10.00 Uhr	Frühstück		
10.00 – 11.30 Uhr	Vinyasa and Stretch	90'	Nicole
Nachmittag	Freie Zeit: Spaziergänge, Wellness, sein ...		
17.00 – 18.30 Uhr	Pilates mit der Rolle und Stretch	90'	Lucia
19.00 – 21.00 Uhr	Abendessen und gemütliches Zusammensein		
Sonntag, 31. Mai 2026			
07.30 – 08.30 Uhr	Gentle Yoga Flow	60'	Nicole
07.00 – 10.00 Uhr	Frühstück		
10.00 – 10.45 Uhr	Bye Bye Pilatessession	45'	Lucia
bis 10.30 Uhr	Check out		
ab 10.30 Uhr	Freie Zeit und individuelle Abreise		

Änderungen vorbehalten

