

6. bis 8. November 2026

Yoga-, Pilates- und Wellness-Wochenende

Hotel Krone *** Superior, Churwalden GR

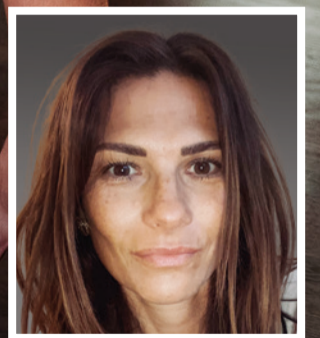
Frühbucher-Rabatt:

50.-

bis 5. September 2026
+ CHF 50.- Mitglieder-Rabatt



Leitung · Yoga
José C.



Pilates
Petra G.



Infos und Buchung:
fitnesspark.ch/ferien

6. bis 8. November 2026

Yoga-, Pilates- und Wellness-Wochenende

Hotel Krone * Superior, Churwalden GR**

Zeit	Lektion	Min.	Instructor
-------------	----------------	-------------	-------------------

Freitag, 6. November 2026

Individuelle Anreise Check in ab 15.00 Uhr

17.00 – 18.30 Uhr	Begrüssung, Kennenlernen, Organisation Welcome Yoga & Pilates	90'	José & Petra
--------------------------	--	-----	-----------------

19.30 – 21.00 Uhr Abendessen

Samstag, 7. November 2026

07.45 – 08.30 Uhr	WakeUp Pilates	45'	Petra
--------------------------	-----------------------	-----	-------

07.15 – 10.30 Uhr Frühstück

10.15 – 11.30 Uhr	Vinyasa Flow	75'	José
--------------------------	---------------------	-----	------

Nachmittags Freie Zeit: Spaziergänge, Wellness, sein ...

15.00 – 17.00 Uhr kleiner Imbiss im Hotel

17.15 – 18.30 Uhr	Pilates and Stretch	75'	Petra
--------------------------	----------------------------	-----	-------

19.00 – 21.00 Uhr Abendessen

21.15 – 21.45 Uhr	Yoga Nidra Geführte Körperreise und Entspannung	30'	José
--------------------------	--	-----	------

Sonntag, 8. November 2026

07.30 – 08.30 Uhr	Yoga für den Rücken	60'	José
--------------------------	----------------------------	-----	------

07.15 – 10.30 Uhr Frühstück

bis 11.00 Uhr Check out, danach freie Zeit und individuelle Abreise
Das Wellness steht dir bis am Abend zur Verfügung

Änderungen vorbehalten