

Wochenplan

YOGA & NEURO FITNESS RETREAT

*P*ancolina
Agriturismo · San Gimignano



TAG	PROGRAMM	DAY & NIGHT OPTIONEN*
SA	Anreise	Ab 20:00 Welcome Pizza Party
SO	09-10 Morning Yoga 10:00 Meditation 30m	Ab 10:30 Frühstück 15-17 Uhr Massage
MO	8-9 Morning Yoga 12-13 Neuro Workshop	14-16 Uhr Massage 17-19 Uhr Weinprobe
DI	9-9:30 Pranayama&Mantra ----- 16-17 Neuro Yoga	18-20 Uhr Massage
MI	8-9 Morning Yoga ----- 16-17 Neuro Workshop	9-13 Uhr Markt Siena 15-17 Uhr Massage 18:00 Gemeinsames Grillen
DO	9-10 Morning Yoga 10:00 Meditation 30m 11:45 Hiking Neuro Prep	12:00 Pilgerwanderung nach San Gimignano 17-19 Uhr Massage
FR	8-9 Morning Yoga 11-12 Neuro Workshop	15-17 Uhr Massagen 19:30 Abschieds Dinner Il Rustico

Wochenplan

YOGA & NEURO FITNESS RETREAT


Agriturismo · San Gimignano



***Bitte beachte, dass für die folgenden Programmpunkte Zusatzkosten anfallen und in Einzelfällen eine Mindestteilnehmerzahl notwendig ist:**

Pizza Party €30 , Frühstück €20, Weinprobe 20-30€

Gruppenorganisation: Grill Abend, Abschieds-Dinner Il Rustico

Auf Anfrage: Massagen, Reiten, E-Bike Verleih, Oil Tasting, E-Bike Tour

Wir informieren dich über die Details für die zusätzlich buchbaren Optionen, die bereits vor Anreise gebucht werden müssen, ca. 1 Monat vor Event. Alle anderen Optionen, kannst du auch vor Ort mit ca. 24 Stunden Vorlauf buchen.

Wenn Du Interesse an anderen/eigenen Aktivitäten hast, kannst Du uns jederzeit eine E-Mail schreiben, damit wir uns schon vor deiner Ankunft um die Organisation und Klärung von Fragen bemühen können.

Natürlich helfen wir dir auch, wenn du beispielsweise zu einer anderen Zeit eine E-Bike oder Vespa Tour, oder andere Aktivitäten organisieren möchtest - melde dich dazu bitte frühzeitig vor Anreise bei uns.

Kontakt Retreat: Nadja Petersen - fit@nadjapetersen.de

Kontakt Agriturismo Pancolina: Petra Stuprich - petra@pancolina.com