

Program Yogahelg på Kurorten Mösseberg

Med reservation för ändringar

FREDAG

Kl. 15:00 och framåt – Incheckning på rummen

Kl. 16:00 – Välkomsthälsning samt information med fika i salongerna

Kl. 18:00 - 19.30 – **Anti-stressyoga**

Kl. 20:00 – Tvårättersmiddag inkl. bordsvatten

LÖRDAG

Kl. 08.00 - 10.00 – Frukostbuffé

Kl. 11.00 - 12.15 – **Mjuk Hatha yoga för rygg och axlar**

Kl. 12.30 - 14.00 – Lunchbuffé

Kl. 15.30 – Kaffe och hembakt kaka i salongerna

Eftermiddagen är fri för bad, promenad, spabehandlingar, vila mm.

Kl. 17.00 - 18.30 – **Yin Yoga**

Kl. 19.30 – Tvårättersmiddag inkl. bordsvatten

SÖNDAG

Kl. 08.00 - 09.15 – **Morgonmeditation / Morgon-yogapass**

Kl. 09.30 – Frukostbuffé

Kl. 11.30 - 15.00 – Kurortens söndagsbrunch (välj sittning 11.30 eller 13.00)