

# Run' n' Yoga,Thun: Provisorisches Programm.

Zeit	Tag 1 30.05.2019	Tag 2 31.05.2019	Tag 3 01.06.2019	Tag 4 02.06.2019
07:30		Morgenyoga/ Footing		Meditation/ Footing
08:00		Morgenessen	Morgenessen	Morgenessen
09:30		Lauftechnik	Dauerlauf	Workshop nach Wahl:  Sypoba, Pilates, Partner-Yoga, o. ä.
12:00		Kraftgymnastik		Individuelle Abreise
13:15-13:45		Mittagessen	Mittagessen	
14:00	Begrüssung	14:30 "Yoga für Läufer/innen" Gr. 1	14:30 Yogalektion „Entspannung“ Gr.1	
15:00	Lockere Laufeinheit zur	15:45 "Yoga für Läufer/innen" Gr.2	15:45 Yogalektion „Entspannung“ Gr. 2	
16:00	Aktivierung Fussgymnastik  Yogaintro	Parallel: Alternativworkshop (Spiraldynamik, Pilates, Minibands oder TRX)	Parallel: Erholungsworkshop (BlackRoll, Selbstmassage)	
17:00	Wellness	Wellness	Wellness	
19:00	Abendessen	Abendessen	Abendessen	
			Abschlussabend	

Dieses Programm ist provisorisch. Das Leiterteam behält sich vor, je nach Wetter, Niveau und Trends inhaltliche und zeitliche Änderungen vorzunehmen.