

# RUN'N'YOGA

Valbella

Provisorisches Programm

Zeit	Montag, 30.05.2022	Dienstag, 31.05.2022	Mittwoch, 01.06.2022	Donnerstag, 02.06.2022
07:00	Individuelle Anreise ab 13:00	Morgenyoga/Footing		Meditation/Footing
07:30		Frühstück	Frühstück	Frühstück
09:00		Kraftgymnastik Lauftechnik	Dauerlauf/Berjog	Workshop nach Wahl: Aqua-Fit, Sypoba, Partner-Yoga o.ä.
12:00		Mittagessen	Mittagessen	Individuelle Abreise
14:00	Begrüßung	14:30 Gr. 1 „Yoga für Läufer/innen“	14:30 Gr. 1 „Yoga Entspannung“ 15:45 Gr. 2 „Yoga Entspannung“	
15:00	Lockere Laufeinheit zur Aktivierung Fussgymnastik Yogaintro	15:45 Gr. 2 „Yoga für Läufer/innen“  Parallel: Alternativworkshop (Spiraldynamik, Pilates, Minibands oder TRX)	Parallel: Erholungsworkshop (BlackRoll, Selbstmassage, PMR, etc.))	
17:00	Wellness	Wellness	Wellnes	
19:00	Abendessen	Abendessen	Abendesse	
20:30	Abendprogramm		Abschlussabend	

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



**mrs**  
markus ryffel's