

# Yogaresa Rhodos – preliminärt schema



Ankomstdagen – välkomstmingel och gemensam middag

## Dag 1

07:30-08:30 Morning Glow

16:30-18:00 Workshop – Yoga Basics

19:30 Middag

## Dag 2

07:00- 08:30 Morning Yin och Yang

16:30-18:00 Workshop – Breath

19:30 Middag

## Dag 3

07:00-07:45 Morning Walk/ Run

07:45-08:30 Runners Yoga

16:30-18:00 Workshop – Rest & Reload

19:30 Middag

## Dag 4 – Aktivitetsfri dag

Spendera dagen på stranden, på hotelles spa-avdelning, åk på en utflykt eller strosa i Rhodos gamla stadsdelar som bjuder på fantastisk mat, vackra ruiner och härlig shopping.

## Dag 5

07:30-08:30 Happy Hips

16:30-18:00 Workshop – Boost

19:30 Middag

## Dag 6

07:00-08:30 Mindful Morning

18:00 Häng på stranden med solnedgångsyoga, picnic-middag och en god drink för den som vill

## Dag 7 - Avresedag

- Ta med dig egen yogamatta.
- Alla workshops är mixade teori och praktik.
- Du behöver inte ha någon tidigare erfarenhet av yoga för att vara med på resan.
- Detta är ett preliminärt schema. Tider och namn på klasser kan komma att ändras och anpassas. Vid ankomst till hotellet får du schema som gäller för veckan.