



## Hoch hinaus – Dein Weg zu neuer Energie

### Yoga «ganz tief oben»

#### Freitag

Ab 15:00 Anreise im Hotel Prätschli möglich

17:00 Welcome im Yogaraum Überflieger

17:30 Balance Flow

19:00 Gemeinsames Abendessen

20.30 Abend Ritual für guten Schlaf

#### Samstag

07:00 Sunrise Morning Flow

08:30 individuelles Frühstücksbuffet

10:30 Treffen für unsere geführte Wanderung inklusive Picknick

Ab 14 Uhr Me Time - Buch dein Spa-Treatment

18:00 Gemeinsames Abendessen

20.30 Sunset Flow mit anschliessendem Abend Ritual für guten Schlaf

#### Sonntag

08:15 Meditativer «guten Morgen» Spaziergang

09:00 Sunrise Morning Flow

10:00 individuelles Frühstücksbuffet

11:30 -12.30 Verabschiedung & Abschlussrunde

Alle Programmpunkte sind optional

Du hast Fragen, wir freuen uns von dir zu hören – Ronja & Carmen

E-Mail: [post@soul-base.ch](mailto:post@soul-base.ch)