



10.-12.04.2026

# Body-Mind-Soul *rise & shine*

Noord x Kathrin & Jessica

# Body-Mind-Soul Timetable.

## *freitag*

15:00 - 16:00 Uhr Anreise & Check-in

16:00 Uhr Start mit Vorstellungsrunde und Programmvorstellung

16:30 - 18:00 Uhr Breath & Yogaflow

19:00 - 20:00 Dinner (danach optional: Entspannung im Wellbee)

## *samstag*

07:45 - 08:15 Uhr Wake up gym

08:30 - 9:30 Uhr Yoga

09:30 - 11:30 Uhr Frühstück im eten

11:30 - 13:30 Uhr Zurück in einen gesunden Schlaf finden

13:30 - 16:30 Uhr Freie Zeit

16:30 - 17:30 Uhr Electric Motion Breath

18:30 - 20:00 Uhr Dinner (danach optional: Entspannung im Wellbee)

## *sonntag*

07:45 - 8:15 Uhr Wake up gym

8:30 - 9:30 Uhr Breathe & Flow

9:30 - 11:00 Uhr Frühstück im eten

11:00 Uhr Check-out