

Programm

Freitag, 25.08.23

Individuelle Anreise nach Davos

ab 15.00 h	Check in Waldhotel
16.30 – 20:00h	Startnummernausgabe im Eisstadion Davos
18:30 - 19:00h	Treffpunkt vor dem Hotel - Atem Meditation draussen Gemeinsamer Weg zum Start & Aufwärmen
20:00h	Start NightRun
21:00h	Siegerehrung NightRun (individuell)
18:00 – 22:00h	Pastaplausch im Chalet (individuell)

Samstag, 26.08.23

07:30 – 08:30h	Sonnengrüsse zum Morgen – Vinyasa Flow (im Garten) Tag zur freien Verfügung Spa 10:00 - 21:00h geöffnet
17:00 – 18:00h	Yin Yoga im Raum Aura I
19:00h	Nachtessen im Restaurant (individuell)

Sonntag, 27.08.23

07:30 – 09:00h	Yin Yoga im Raum Aura I
09:00h	gemeinsames Frühstück, check out bis 11:00 Individuelle Abreise