

SKYOGA  
& MENTAL

TRATTERHOF

GABI BITZER

WWW.GABI-BITZER.DE

EVENTWOCHE TRATTERHOF SKYOGA  
PROGRAMM  
29.09.-05.10.2024



KURS IM HOTELPREIS  
INKLUSIVE

## Yoga meets Pilates mit Gabi Bitzer

### Sonntag

16.30 - 17.15 Uhr: WELCOME Yoga Balance  
17.15 - 18.00 Uhr: WELCOME Pilates Balance

### Montag

08.00 - 09.00 Uhr: Mit YIN Yoga in den Tag  
09.00 - 09.45 Uhr: Mit Pilates in den Tag

### Dienstag

16.00 - 17.00 Uhr: Pilates Balance/Mobilisation  
17.00 - 17.45 Uhr: Yoga Balance/Relax

### Mittwoch

08.00 - 08.45 Uhr: Faszien Pilates/Blackroll  
08.45 - 09.30 Uhr: Faszien Yoga

### Donnerstag

16.00 - 17.00 Uhr: Yoga A-la-Carte  
17.00 - 17.45 Uhr: Block Yoga

### Freitag

07.30 - 08.00 Uhr: Meditation  
08.00 - 08.45 Uhr: Yoga  
08.45 - 09.30 Uhr: Pilates Balance

### Samstag

08.00 - 08.45 Uhr: Good Bye Pilates Balance  
08.45 - 09.30 Uhr: Good Bye Yoga Balance/Relax

TRATTER  
HOF

Weekly programme



#skyoga

