



EVENTWOCHE TRATTERHOF SKYOGA 25.11.2024 - 01.12.2024 PROGRAMM

**KURS IM HOTELPREIS
INKLUSIVE**

Yin & Yang mit Ina

Montag

08:00 - 8:30 Meditation & Breathwork
8:30 - 9:30 sanftes Yoga am Morgen – mobilisiere deinen Körper und starte frisch in den Tag
15:00-16:00 Yin Yoga - schmerzfrei und entspannt durch Faszientraining

Dienstag

8:00 - 9:00 sanftes Yoga am Morgen – mobilisiere deinen Körper und starte frisch in den Tag
16:00-17:00 Yin Yoga - schmerzfrei und entspannt durch Faszientraining

Mittwoch

8:00 - 8:30 Meditation & Breathwork
8:30 - 9:30 sanftes Yoga am Morgen – mobilisiere deinen Körper und starte frisch in den Tag

Donnerstag

8:00 - 8:30 Meditation & Breathwork
15:00-16:00 Yin Yoga - schmerzfrei und entspannt durch Faszientraining

Freitag

8:00 - 8:30 Meditation & Breathwork
8:30 - 9:30 sanftes Yoga am Morgen – mobilisiere deinen Körper und starte frisch in den Tag

Samstag

8:00 - 9:00 sanftes Yoga am Morgen – mobilisiere deinen Körper und starte frisch in den Tag
16:00-17:00 Yin Yoga - schmerzfrei und entspannt durch Faszientraining

Sonntag

8:30 - 9:30 sanftes Yoga am Morgen – mobilisiere deinen Körper und starte frisch in den Tag
15:00-16:00 Yin Yoga - schmerzfrei und entspannt durch Faszientraining

**Personal Training mit Ina Heinl
nach Absprache vor Ort möglich.**

