



EVENTWOCHE TRATTERHOF SKYOGA

18.03. - 24.03.2024

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

8:30 - 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

Mittwoch, 29.11.2023

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

Donnerstag, 30.11.2023

9:00 - 9:30 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

9:00 - 9:30 Meditation & Breathwork
15:00-16:30 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.**

