



EVENTWOCHE TRATTERHOF SKYOGA PROGRAMM

Hatha Yoga nach B.K.S. Iyengar

mit Anja Bangert

**KURS IM HOTELPREIS
INKLUSIVE**

Sonntag

07.45 - 08.45 Uhr:

Kurze Meditation
Mobilisation

Montag

07.45 - 08.45 Uhr:

Kurze Meditation
Aufrichtung im „Stehen und Sitzen“

16.00 - 17.00 Uhr:

Rückenfit nach dem Wandern

Dienstag

07.45 - 08.45 Uhr:

Kurze Meditation
Entspannter Nacken, mobile Schultern

Mittwoch

07.45 - 08.45 Uhr:

Kurze Meditation
Beinrückseiten längen
Unteren Rücken stärken

16.00 - 17.00 Uhr:

Rückenyooga nach dem Wandern

Donnerstag

07.45 - 08.45 Uhr:

Kurze Meditation
Hüftöffner – Durch Dehnung Blockaden lösen

Freitag

07.45 - 08.45 Uhr:

Kurze Meditation
Bauch, Beine und Balance

16.00 - 17.00 Uhr:

Entlastung und Stärkung für den unteren Rücken

