

## Yoga im Hotel Völserhof

### UNSER PROGRAMM FÜR DEN YOGA HERBST

DATUM	NUMMER	UHRZEIT	EINHEIT	LEHRER
12.10.2023	2301	08.00-09.30	Yoga für Mut & Selbstvertrauen Fokus: Balancehaltungen	Margit Weingast
12.10.2023	2302	16.30-18.00	Yoga Twists zum Erden Fokus: Verdauungsorgane	Margit Weingast
13.10.2023	2303	08.00-09.30	Yoga zur Entgiftung Fokus: Twists mit Vor- und Rückbeugen	Margit Weingast
13.10.2023	2304	16.30-18.00	Yoga für mehr Weite Bittersüßes Faszien-Dehnen	Margit Weingast
14.10.2023	2305	08.00-09.30	Yoga für eine starke Abwehrkraft Fokus: Lunge & Darm	Margit Weingast
14.10.2023	2306	16.30-18.00	Yoga als Brücke in einen erholsamen Schlaf Fokus: Atemübungen	Margit Weingast
15.10.2023	2307	08.00-09.30	Yoga für mehr Energie und Ausdauer Fokus: Herzkreislaufaktivierung	Margit Weingast
15.10.2023	2308	16.30-18.00	Möglichkeitsräume und kreative Bewegungen	Margit Weingast
16.10.2023	2309	08.00-09.30	Lu Jong   Tibetisches Heilyoga Die Übungen der 5 Elemente	Christof Birkmayer
16.10.2023	2310	16.30-18.00	Lu Jong   Tibetisches Heilyoga Die Übungen für die 5 Körperteile	Christof Birkmayer
17.10.2023	2311	08.00-09.30	Lu Jong   Tibetisches Heilyoga Die Übungen für die 5 Vitalorgane	Christof Birkmayer
17.10.2023	2312	16.30-18.00	Lu Jong   Tibetisches Heilyoga Die Übungen für häufige Beschwerden	Christof Birkmayer
18.10.2023	2313	08.00-09.30	Lu Jong   Tibetisches Heilyoga Die Übungen für häufige Beschwerden	Christof Birkmayer
18.10.2023	2314	16.30-18.00	Lu Jong   Tibetisches Heilyoga Übungen zur Kräftigung von Bändern & Gelenken	Christof Birkmayer
19.10.2023	2315	08.00-09.30	Lu Jong   Tibetisches Heilyoga Die Übungen gegen Schmerzen	Christof Birkmayer
19.10.2023	2316	16.30-18.00	Lu Jong   Tibetisches Heilyoga Übungen zur Verbesserung körperlicher Kraft	Christof Birkmayer
20.10.2023	2317	08.00-09.30	Heilsames Yoga für einen gesunden Rücken	Verena Lainer
20.10.2023	2318	16.30-18.00	Lu Jong   Tibetisches Heilyoga Die Übungen für die 5 Vitalorgane	Christof Birkmayer
21.10.2023	2319	08.00-09.30	Kraftvolles Feuer in dir Lass uns ins Fliesen kommen	Verena Lainer
21.10.2023	2320	16.30-18.00	Yoga im Alltag	Manuel Leitner
22.10.2023	2321	08.00-09.30	Sonnengrüße in all seinen Variationen	Verena Lainer