

Yoga im Hotel Völserhof

DURCHATMEN, KRAFT TANKEN, SICH SELBST GUTES TUN

Füllen Sie Ihre Kraftreserven auf, lauschen Sie ihrer inneren Stimme, bringen Sie Atmung und Bewegung in Einklang. Lassen Sie den Alltag hinter sich.

PROGRAMM:

für Anfänger bis Fortgeschrittene

Samstag, 21. Oktober 2017

16:30-18:00 → Verena Lainer: Hatha-Yoga für einen gesunden Rücken

Sonntag 22. Oktober 2017

16:30-18:00 → Udesha Andrea Kubesch: Hatha-Yoga – aus der kraftvollen Mitte

20:00-21:00 → Ulrike Schülke & Jochen Enderle: Klangreise „Achtsamkeit“

Montag 23. Oktober 2017

16:30-18:00 → Udesha Andrea Kubesch: Hatha-Yoga für mehr Beweglichkeit

Dienstag 24. Oktober 2017

16:30-18:00 → Udesha Andrea Kubesch: Yoga mit Musik

Mittwoch 25. Oktober 2017

16:30-18:00 → Marianne Bauer: Ruhiges Yin Yoga mit Achtsamkeitspraxis

Donnerstag 26. Oktober 2017

16:30-18:00 → Marianne Bauer: Yoga zur Stärkung der Körpermitte

Freitag 27. Oktober 2017

16:30-18:00 → Marianne Bauer: Yoga für Nacken & Schultern

20:00-21:00 → NIA (Freude an der Bewegung + 5 stages): Regina Matsch

Samstag 28. Oktober 2017

16:30-18:00 → Marianne Bauer: Yoga für Füße, Beine und Becken



PREIS PRO YOGA-EINHEIT: € 12,00

ES IST NIE ZU SPÄT, UM MIT YOGA ZU BEGINNEN!

Hotel Völserhof, Familie Lang
 Pyrkerstraße 28, 5630 Bad Hofgastein
 06432/8288, info@voelserhof.com, www.voelserhof.com