



Yoga im Hotel Völserhof

DURCHATMEN, KRAFT TANKEN, SICH SELBST GUTES TUN

UNSER PROGRAMM:
für Anfänger und Fortgeschrittene

Datum	Uhrzeit	Nummer	Einheit	Lehrer
Freitag 15.10.2021	08.00-09.30	2300	Lu Jong - Tibetisches Heilyoga: Einführung - die 5 Elemente	Christof Birkmayer
Samstag 16.10.2021	08.00-09.30	2301	Lu Jong - Tibetisches Heilyoga: Übungen zu den 5 Körperteilen I	Christof Birkmayer
Samstag 16.10.2021	16.30-18.00	2302	Lu Jong - Tibetisches Heilyoga: Übungen zu den 5 Vitalorganen & 6 Befindlichkeiten I	Christof Birkmayer
Sonntag 17.10.2021	08.00-09.30	2303	Lu Jong - Tibetisches Heilyoga: Übungen zu den 5 Körperteilen II	Christof Birkmayer
Sonntag 17.10.2021	16.30-18.00	2304	Lu Jong - Tibetisches Heilyoga: Übungen zu den 5 Vitalorganen & 6 Befindlichkeiten II	Christof Birkmayer
Montag 18.10.2021	16.30-18.00	2305	Yoga / Balance zwischen Links und Rechts	Margit Weingast
Dienstag 19.10.2021	16.30-18.00	2306	Yoga / Balance zwischen Himmel und Erde	Margit Weingast
Mittwoch 20.10.2021	16.30-18.00	2307	Yoga / Balance zwischen Schwerkraft und Fliehkraft	Margit Weingast

Donnerstag 21.10.2021	16.30-18.00	2308	Yoga als Weg nach innen	Margit Weingast
Freitag 22.10.2021	08.00-09.30	2309	Yoga als Weg zu Schönheit und Anmut	Margit Weingast
Freitag 22.10.2021	16.30-18.00	2310	Yoga als Weg zur Entfaltung	Margit Weingast
Samstag 23.10.2021	08.00-09.30	2311	Yoga für einen flexiblen Rücken	Miruna Mihailescu
Samstag 23.10.2021	16.30-18.00	2312	Hormon Yoga	Christine Swoboda
Sonntag 24.10.2021	08.00-09.30	2313	Yoga für Schultern und Nacken	Miruna Mihailescu
Sonntag 24.10.2021	16.30-18.00	2314	Yoga als Freund und Lehrer	Margit Weingast
Montag 25.10.2021	08.00-09.30	2315	Yoga als Weg zum ins Fließen kommen	Margit Weingast
Montag 25.10.2021	16.30-18.00	2316	Yoga / Balance zwischen Himmel und Erde	Margit Weingast
Dienstag 26.10.2021	08.00-09.30	2317	Yoga / Balance zwischen Kraft und Leichtigkeit	Margit Weingast

ES IST NIE ZU SPÄT MIT YOGA ZU BEGINNEN!

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

