



Yoga im Hotel Völserhof



DURCHATMEN, KRAFT TANKEN, SICH SELBST GUTES TUN

PROGRAMM:

für Anfänger und Fortgeschrittene

Freitag, 24.05.2024			
2301	08.00-09.30	Morgen-Meditation und Sunshine Flow	Verena Lainer
2302	16.30-18.00	in der Stille liegt die Kraft - Meditation, Pranayama, sanfter Flow	Verena Lainer
Samstag, 25.05.2024			
2303	08.00-09.30	Hatha Yoga - Standpositionen	Verena Lainer
2304	16.30-18.00	Hatha und Flow Yoga - mit Sanftheit den Tag beenden	Verena Lainer
Sonntag, 26.05.2024			
2305	08.00-09.30	Yoga zum Aufblühen - Sanftes und Kräftiges vereinen	Verena Lainer
2306	16.30-18.00	eine ruhige und Erdende Abendpraxis mit Meditation	Verena Lainer
Montag, 27.05.2024			
2307	16.30-18.00	Spring in den Frühling - Vinyasa Yoga um sich selbst neu zu erspüren	Mark Dowe
Dienstag, 28.05.2024			
2308	16.30-18.00	Atha Yoga - inklusiver Flow für alle die im Moment sein wollen	Mark Dowe
Mittwoch, 29.05.2024			
2309	16.30-18.00	Herzöffnendes Yin Yoga	Mark Dowe
Donnerstag, 30.05.2024			
2310	16.30-18.00	Faszienyoga für Füße, Beine & Becken	Marianne Bauer
Freitag, 31.05.2024			
2311	08.00-09.30	aufrecht und entspannt in den Tag - sanftes Morgenyoga für den Rücken	Marianne Bauer
2312	16.30-18.00	Achtsamkeit und Atem - körpereigene Ressourcen entdecken	Marianne Bauer
Samstag, 01.06.2024			
2313	08.00-09.30	aufrecht und entspannt - sanftes Morgenyoga für die Wirbelsäule I	Marianne Bauer
2314	16.30-18.00	Yin Yoga für die Meridiane - Element Feuer: Herz und Dünndarm	Marianne Bauer
Sonntag, 02.06.2024			
2315	08.00-09.30	aufrecht und entspannt - sanftes Morgenyoga für die Wirbelsäule II	Marianne Bauer



PREIS PRO YOGA-EINHEIT: € 20,00

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