

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

Donnerstag, 30. Mai 2019

16:30 - 18:00 → Julia Schweiger: Chakren-Yoga: Fließen & Genießen

Freitag, 31. Mai 2019

16:30 - 18:00 → Petra Janata: Hatha-Yoga: Reinigung auf allen Ebenen

Dienstag, 04. Juni 2018

08:00 - 09:30 → Marianne Bauer: Yoga für Füße, Beine und Becken

Mittwoch, 05. Juni 2018

08:00 - 09:30 → Marianne Bauer: Yoga für Stärkung der Körpermitte

Donnerstag, 06. Juni 2018

08:00 - 09:30 → Marianne Bauer: Yoga und der Atem: aktivierende Übungen

Freitag, 07. Juni 2018

08:00 - 09:30 → Marianne Bauer: vorbeugen und hüftöffnende Übungen

Samstag, 08. Juni 2018

08:00 - 09:30 → Marianne Bauer: aufrecht und entspannt: für die Wirbelsäule

Sonntag, 09. Juni 2018

08:00 - 09:30 → Marianne Bauer: belebende Morgenpraxis: Faszien-Sonnengrüßen

Montag, 10. Juni 2018

08:00 - 09:30 → Marianne Bauer: belebende Morgenpraxis: Yoga und der Atem



PREIS PRO YOGA-EINHEIT: € 15,00

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