

# 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](mailto:info@voelserhof.com), [www.voelserhof.com](http://www.voelserhof.com)