

# 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

DATUM	UHRZEIT	EINHEIT	LEHRER
12.10.2019	08.00-09.30	<b>Hatha Yoga: Energie für den Tag mit Atem- &amp; Energieübungen</b>	Petra Janata
12.10.2019	16.30-18.00	<b>Sanftes Hatha Yoga für Nacken, Schulter und Rücken</b>	Petra Janata
13.10.2019	08.00-09.30	<b>Hatha Yoga für eine gesunde Verdauung</b>	Petra Janata
13.10.2019	16.30-18.00	<b>Hatha Yoga zum Erholen und Stress loslassen</b>	Petra Janata
18.10.2019	16.30-18.00	<b>Yoga und Mindful Running</b>	Neil Werzer
19.10.2019	08.00-09.30	<b>mit Hatha Flow Yoga aktiv in den Tag</b>	Neil Werzer
19.10.2019	16.30-18.00	<b>Yoga und Physiotherapie Fokus: Aufrichtung der Wirbelsäule</b>	Anita Wimpissinger
20.10.2019	08.00-09.30	<b>Yoga mit spezifischen Haltungsausrichtungen und Bewegungshinweisen</b>	Anita Wimpissinger



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)