

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	Hatha Yoga: Energie für den Tag mit Atem- & Energieübungen	Petra Janata
12.10.2019	16.30-18.00	Sanftes Hatha Yoga für Nacken, Schulter und Rücken	Petra Janata
13.10.2019	08.00-09.30	Hatha Yoga für eine gesunde Verdauung	Petra Janata
13.10.2019	16.30-18.00	Hatha Yoga zum Erholen und Stress loslassen	Petra Janata
18.10.2019	16.30-18.00	Yoga und Mindful Running	Neil Werzer
19.10.2019	08.00-09.30	mit Hatha Flow Yoga aktiv in den Tag	Neil Werzer
19.10.2019	16.30-18.00	Yoga und Physiotherapie Fokus: Aufrichtung der Wirbelsäule	Anita Wimpissinger
20.10.2019	08.00-09.30	Yoga mit spezifischen Haltungsausrichtungen und Bewegungshinweisen	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, www.voelserhof.com