

SKYOGA & MENTAL

TRATTERHOF

EVENTWOCHE TRATTERHOF SKYOGA MIT EDITH WENK

11.10. - 18.10.2026

Tone & Stretch



Sonntag

07:30 - 08:15 Uhr: Early Bird - Pilates

16:15 - 17:00 Uhr: Progressive Muskelentspannung

Montag

07:30 - 08:15 Uhr: Early Bird - Pilates

21:15 - 22:00 Uhr: Entspannt Einschlafen durch
Neurogenes Zittern

Dienstag

07:30 - 08:15 Uhr: Early Bird - Pilates

16:15 - 17:00 Uhr: Mobilität & Faszien

Mittwoch

07:30 - 08:15 Uhr: Early Bird - Pilates

16:15 - 17:00 Uhr: Progressive Muskelentspannung

Donnerstag

07:30 - 08:15 Uhr: Early Bird - Pilates

16:15 - 17:00 Uhr: Mobilität & Faszien

Freitag

07:30 - 08:15 Uhr: Early Bird - Pilates

16:15 - 17:00 Uhr: Progressive Muskelentspannung

Samstag

07:30 - 08:15 Uhr: Early Bird - Pilates

16:15 - 17:00 Uhr: Mobilität & Faszien

KURS IM HOTELPREIS
INKLUSIVE



TRATTER
HOF

Weekly programme



#skyoga



DACH SPA
AWARDS
WINNER 2026