



EVENTWOCHE TRATTERHOF SKYOGA

11.03 - 18.03.2023

PROGRAMM

**KURS IM HOTELPREIS
INKLUSIVE**

Regeneratives Yoga für Neu- und Wiedereinsteiger

Samstag

08.00 - 08.30 Uhr: Zen Meditation
08.30 - 09.30 Uhr: Sanftes Morning Yoga
16.30 - 17.15 Uhr: Apres Ski Yoga

Sonntag

08.00 - 08.30 Uhr: Zen Meditation
08.30 - 09.30 Uhr: Sanftes Morning Yoga
16.30 - 17.15 Uhr: Apres Ski Yoga

Montag

16.30 - 17.15 Uhr: Regeneratives Stretching - fit für
die Piste
17.15 - 18.15 Uhr: Yoga für Neu- und
Wiedereinsteiger

Dienstag

08.00 - 08.30 Uhr: Zen Meditation
08.30 - 09.30 Uhr: Sanftes Morning Yoga

Mittwoch

16.30 - 17.15 Uhr: Regeneratives Stretching - fit für
die Piste
17.15 - 18.15 Uhr: Yoga für Neu- und
Wiedereinsteiger

Donnerstag

08.00 - 08.30 Uhr: Zen Meditation
08.30 - 09.30 Uhr: Sanftes Morning Yoga

Freitag

16.30 - 17.15 Uhr: Regeneratives Stretching - fit für
die Piste
17.15 - 18.15 Uhr: Yoga für Neu- und
Wiedereinsteiger

Samstag

08.00 - 08.30 Uhr: Zen Meditation
08.30 - 09.30 Uhr: Sanftes Morning Yoga
16.30 - 17.15 Uhr: Apres Ski Yoga

Personal Training mit Ina Heintl nach Absprache vor
Ort möglich.

