



IDA FABRITIUS

EVENTWOCHE TRATTERHOF SKYOGA

11.06 - 18.06.2022

PROGRAMM

Yoga Flow & Balance

Sonntag, 12.06.2022

17.00 - 18.30 Uhr: Welcome Yoga - Erdung. Ich bin.

Montag, 13.06.2022

08.30 - 09.30 Uhr: Yoga - soft, easy - Energie und Magie für den Tag.

17.30 - 18.30 Uhr: Yin Yoga und Atmen. Das Juwel.

Dienstag, 14.06.2022

16.00 - 16.50 Uhr: Yoga Balance - Traumtänzerin.

17.00 - 18.30 Uhr: Yoga - Dynamischer Flow. Der richtige Augenblick.

Mittwoch, 15.06.2022

08.30 - 09.30 Uhr: Yoga - Aktivierung - Das Erwachen.

17.00 - 19.00 Uhr: Yoga Workshop!

Yoga meets Faszien:

Verspannungen sanft lösen - Wohlwollen.

(Workshop: Euro 25)

Donnerstag, 16.06.2022

Pausentag

Freitag, 17.06.2022

16.00 - 16.50 Uhr: Yoga - Stehhaltungen. Ewige Krieger/in.

17.00 - 18.15 Uhr: Yin Yoga zum Relaxen. Erneuerung.

Samstag, 18.06.2022

08.30 - 09.45 Uhr: Yoga - Bewahrerin des Lichts.

Yogatherapeutische Einzelsitzungen und individuelle Beratung: Terminvereinbarung vor Ort mit Ida Fabritius.

Die Yoga-Stunden bei Ida Fabritius sind für alle Teilnehmer geeignet, weiblich, männlich, Beginner und fortgeschrittene Yogis, jedes Alter.

**KURS IM HOTELPREIS
INKLUSIVE**

TRATTER HOF

Weekly programme

