



## EVENTWOCHE TRATTERHOF SKYOGA

17.09 - 24.09.2022

### PROGRAMM

## Yoga Flow & Stretch

### Sonntag, 18.09.2022

08.00 - 09.15 Uhr: Good Morning Flow – Starte sanft in Deinen Sonntag.

### Montag, 19.09.2022

08.00 - 09.15 Uhr: Open your heart – Herzöffnender Yogaflow

### Dienstag, 20.09.2022

08.00 - 09.15 Uhr: Healthy Spine – Schaffe Länge in Deiner Wirbelsäule.

17.00 - 18.30 Uhr:

### SPECIAL WORKSHOP:

INSIDEFLOW – Bewege Dich in fließenden, langsamen Bewegungen und lass Dich von der Musik leiten.

INSIDEFLOW ist ein wundervolles, herzöffnendes Erlebnis, perfekt für alle, die Musik und VinyasafloWS lieben.

### Mittwoch, 21.09.2022

08.00 - 09.15 Uhr: Happy Hips – Mobilisiere Deine Hüfte und lockere feste Muskulatur.

### Donnerstag, 22.09.2022

08.00 - 09.15 Uhr: Strong Legs – Flexible und starke Beinmuskulatur

### Freitag, 23.09.2022

08.00 - 09.15 Uhr: Move like Honey – Ganzkörper Yogaflow

Personal Training mit Ina Heintl nach Absprache vor Ort möglich.

**KURS IM HOTELPREIS  
INKLUSIVE**

