



## EVENTWOCHE TRATTERHOF SKYOGA PROGRAMM 29.05 - 05.06.2022

**KURS IM HOTELPREIS  
INKLUSIVE**

### Yoga meets Pilates mit Gabi Bitzer

#### Sonntag, 29.05.2022

16.30 - 17.20 Uhr: WELcome Yoga Balance

17.30 - 18.10 Uhr: WELcome Pilates Balance

#### Montag, 30.05.2022

07.45 - 08.50 Uhr: Mit YIN Yoga in den Tag

09.00 - 09.45 Uhr: Mit Pilates in den Tag

#### Dienstag, 31.05.2022

16.00 - 16.50 Uhr: Pilates Balance/Mobilisation

17.00 - 18.00 Uhr: Yoga Balance/Relax

#### Mittwoch, 01.06.2022

07.00 - 07.25 Uhr: Meditation

07.30 - 08.30 Uhr: Vinyasa Flow Yoga/Relax

08.40 - 09.35 Uhr: Pilates für den Rücken/Relax

**18.00 - 19.00 Uhr: Workshop Blackroll/Triggerbälle  
(Workshop: Euro 15,00/Person)**

#### Donnerstag, 02.06.2022

16.00 - 17.00 Uhr: Yoga für den Rücken

17.10 - 18.00 Uhr: Faszien Pilates/Blackroll

#### Freitag, 03.06.2022

16.00 - 16.50 Uhr: Pilates Balance

17.00 - 18.00 Uhr: YIN Yoga

#### Samstag, 04.06.2022

07.30 - 08.20 Uhr: Good Bye Pilates Balance

08.30 - 09.30 Uhr: Good Bye Yoga Balance/Relax

*Personal Training: auf Anfrage*

# TRATTER HOF

Weekly programme

