



## Eventwoche Tratterhof Skyoga Programm 25.01. - 30.01.2026

### **Yoga meets Pilates mit Gabi Bitzer**

#### **Sonntag**

07.45 - 08.30 Uhr: Yoga Balance  
17.15 - 18.00 Uhr: Pilates Balance

#### **Montag**

07.45 - 08.45 Uhr: Mit YIN Yoga in den Tag  
17.15 - 18.00 Uhr: Faszien Pilates / Triggerbälle

#### **Dienstag**

16.00 - 17.00 Uhr: Pilates Balance/Mobilisation  
17.15 - 18.00 Uhr: GURT Yoga / Relax

#### **Mittwoch**

07.45 - 08.45 Uhr: Pilates für den Rücken  
17.00 - 17.45 Uhr: Yoga für den Rücken

*Kurs im Hotelpreis  
Inklusive*

#### **Donnerstag**

07.45 - 08.45 Uhr: WAND Yoga  
17.15 - 18.00 Uhr: WAND Pilates  
(4. Stock neben Fitnessraum max. 12 Personen)

#### **Freitag**

07.30 - 08.00 Uhr: Meditation  
08.00 - 08.45 Uhr: Pilates Balance / Relax  
17.15 - 18.00 Uhr: Yoga Balance / Relax

- **Personal Training: auf Anfrage**

**Egal ob mit oder ohne Vorkenntnisse in Yoga  
oder Pilates – dieses Programm ist für alle  
geeignet.**

