

# EVENTWOCHE TRATTERHOF SKYOGA PROGRAMM

# Yoga & Mental Coaching mit Maksim Klasanovic

### Samstag

18.45 - 19.30 Uhr:

Infostammtisch mit Maksim Klasanovic: Infos zum Buch "Ich war in der Hölle und fand das Paradies in mir" sowie zum Kursprogramm

#### Sonntag

08.00-09.00 Uhr: Meditatives Yoga

21.00-22.00 Uhr: Buchlesung "Ich war in der Hölle

und fand das Paradies in mir"

# Montag

08.00-09.00 Uhr: Meditatives Yoga

15.00- 16.00 Uhr: Vortrag "Die Gedanken und der

Geist"

### **Dienstag**

08.00-09.00 Uhr: Meditatives Yoga

15.00- 16.00 Uhr: Atemübungen, um den Geist zur Ruhe zu bringen (nur bei FULL VIP PAKET\*)



Weekly programme





#### Mittwoch

08.00-09.00 Uhr: Meditatives Yoga

15.00- 16.00 Uhr: Meditative Übungen mit Schwerpunkt "In der Ruhe liegt die Kraft" (nur bei FULL VIP PAKET\*)

## **Donnerstag**

08.00-09.00 Uhr: Meditatives Yoga
15.00- 16.00 Uhr: Laufmeditation &
Trainingsprogramm für zuhause
(nur bei FULL VIP PAKET\*)

## **Freitag**

08.00-09.00 Uhr: Meditatives Yoga
10.30-15.00 Uhr: Ausflug nach Brixen
(nur bei FULL VIP PAKET\*)

#### Samstag

08.00-09.00 Uhr: Meditatives Yoga / Feedbackrunde & Abschiedsgespräche

\*FULL VIP PAKET UGRADE: + Euro 700,00/Person bei Onlinebuchung mit Hinweis THAIMIKIVIP (mit Fixplatzgarantie, Gruppentisch bei Abendessen mit Maksim Klasanovic und 10 Tage Nachbetreung zur Erweiterung des Bewusstseins nach Kursende inklusive Videos)



