

**ANJA BANGERT**



**EVENTWOCHE TRATTERHOF SKYOGA  
PROGRAMM  
25.06 - 01.07.2022**

**KURS IM HOTELPREIS  
INKLUSIVE**

**Hatha Yoga nach B.K.S.  
Iyengar**

**Samstag, 25.06.2022**

19.00 Uhr: Informationen zum Kurs

**Sonntag, 26.06.2022**

07.45 - 09.15 Uhr: Atembeobachtung / Meditation / Mobilisation

**Montag, 27.06.2022**

07.45 - 09.15 Uhr: Atembeobachtung / Meditation / Stehhaltungen

**Dienstag, 28.06.2022**

07.45 - 09.15 Uhr: Atembeobachtung / Meditation / Rückbeugen

**Mittwoch, 29.06.2022**

07.45 - 09.15 Uhr: Atembeobachtung / Meditation / Drehhaltungen / Stoffwechsel

**Donnerstag, 30.06.2022**

07.45 - 09.15 Uhr: Atembeobachtung / Meditation / Vorbeugen / Sitzhaltungen

**Freitag, 01.07.2022**

07.45 - 09.15 Uhr: Atembeobachtung / Meditation / Sonnengruß / Variationen

**TRATTER  
HOF**

Weekly programme

