

ANJA BANGERT



**EVENTWOCHE TRATTERHOF SKYOGA
PROGRAMM
08.10 - 14.10.2022**

**KURS IM HOTELPREIS
INKLUSIVE**

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

Samstag, 08.10.2022

19.00 Uhr: Informationen zum Kurs

Sonntag, 09.10.2022

07.45 - 09.15 Uhr: Atembeobachtung / Meditation / Mobilisation

Montag, 10.10.2022

07.45 - 09.15 Uhr: Atembeobachtung / Meditation / Stehhaltungen

Dienstag, 11.10.2022

07.45 - 09.15 Uhr: Atembeobachtung / Meditation / Rückbeugen

Mittwoch, 12.10.2022

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

Donnerstag, 13.10.2022

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

Freitag, 14.10.2022

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

**TRATTER
HOF**

Weekly programme

