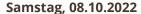


EVENTWOCHE TRATTERHOF SKYOGA PROGRAMM 08.10 - 14.10.2022

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



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









