



EVENTWOCHE TRATTERHOF SKYOGA PROGRAMM

Hatha Yoga nach B.K.S. Iyengar

**KURS IM HOTELPREIS
INKLUSIVE**

Sonntag, 09.10.2022

07.45 - 08.45 Uhr:

Kurze Meditation

Mobilisation

Montag, 10.10.2022

07.45 - 08.45 Uhr:

Kurze Meditation

Aufrichtung im „Stehen und Sitzen“

16.00 - 17.00 Uhr:

Rückenfit nach dem Wandern

Dienstag, 11.10.2022

07.45 - 08.45 Uhr:

Kurze Meditation

Entspannter Nacken, mobile Schultern

Mittwoch, 12.10.2022

07.45 - 08.45 Uhr:

Kurze Meditation

Beinrückseiten längen

Unteren Rücken stärken

16.00 - 17.00 Uhr:

Rückenyooga nach dem Wandern

Donnerstag, 13.10.2022

07.45 - 08.45 Uhr:

Kurze Meditation

Hüftöffner – Durch Dehnung Blockaden lösen

Freitag, 14.10.2022

07.45 - 08.45 Uhr:

Kurze Meditation

Bauch, Beine und Balance

16.00 - 17.00 Uhr:

Entlastung und Stärkung für den unteren Rücken

