



## EVENTWEEK TRATTERHOF SKYOGA PROGRAMM

**KURS IM HOTELPREIS  
INKLUSIVE**

### REBALANCE STRETCHING & YOGA

#### Sonntag:

08:00 - 09:00 Uhr: Sanfte Morgen-Yoga Praxis  
15:00 - 16:00 Uhr: Rebalance Stretching  
21:15 - 22:00 Uhr: Entspannt Schlafen durch  
neurogenes Zittern

#### Montag:

08:00 - 09:00 Uhr: Rebalance Stretching  
15:00 - 16:00 Uhr: Neurogenes Zittern

#### Dienstag:

08:00 - 09:00 Uhr: Rebalance Stretching  
16:00 - 17:00 Uhr: Yoga-Praxis

#### Mittwoch:

08:00 - 09:00 Uhr: Rebalance Stretching  
21:15 - 22:00 Uhr: Kurzes, sanftes Yoga-Stretching vor  
einer Einschlafmeditation im Liegen.

#### Donnerstag:

07:45 - 09:00 Uhr: Sanfte Morgen-Yoga Praxis und  
Meditation  
16:00 - 17:00 Uhr: Neurogenes Zittern

#### Freitag:

08:00 - 09:00 Uhr: Rebalance Stretching  
15:00 - 16:00 Uhr: Yoga-Praxis

#### Samstag:

07:45 - 09:00 Uhr: Sanfte Morgen-Yoga Praxis und  
Meditation  
21:15 - 22:00 Uhr: Kurzes, sanftes Yoga-Stretching vor  
einer Einschlafmeditation im Liegen.

