



## EVENTWOCHE TRATTERHOF SKYOGA PROGRAMM

**KURS IM HOTELPREIS  
INKLUSIVE**

### Yoga & Mental Coaching mit Thai-Miki

#### Samstag

18.45 – 19.30 Uhr:

Infostammtisch mit Thai-Miki: Infos zum Buch „Der König darf nicht sterben“ sowie zum Kursprogramm

#### Sonntag

08.00-09.00 Uhr: Hatha Yoga

21.00- 22.00 Uhr: Buchlesung „Der König darf nicht sterben - Mein Weg aus Thailands härtestem Knast“

#### Montag

08.00-09.00 Uhr: Hatha Yoga

15.00- 16.00 Uhr: Vortrag „Die Gedanken und der Geist“

#### Dienstag

08.00-09.00 Uhr: Hatha Yoga

15.00- 16.00 Uhr: Atemübungen, um den Geist zur Ruhe zu bringen

#### Mittwoch

08.00-09.00 Uhr: Hatha Yoga

15.00- 16.00 Uhr: Meditative Übungen mit Schwerpunkt „In der Ruhe liegt die Kraft“

#### Donnerstag

08.00-09.00 Uhr: Hatha Yoga

15.00- 16.00 Uhr: Laufmeditation

#### Freitag

08.00-09.00 Uhr: Hatha Yoga

#### Samstag

08.00-09.00 Uhr: Hatha Yoga / Feedbackrunde & Abschiedsgespräche

