



EVENTWOCHE TRATTERHOF SKYOGA RELEASE · FLOW · BECOME

28. November – 04. Dezember 2026 | mit Ina

PROGRAMM

Samstag, 28.11.

16:00 – 17:00 Uhr: Release & Rewire – Faszienfluss

Sonntag, 29.11.

08:00 – 09:00 Uhr: Become – Geführte
Manifestations-Meditation

21:00 – 22:00 Uhr: Deep Reset – Yin Yoga zum
Abschalten & Entspannen

Montag, 30.11.

08:00 – 09:00 Uhr: Release & Rewire – Faszienfluss
am Morgen

11:00 – 12:00 Uhr: Lymph Love – Yin Yoga &
Lymph-Selbstmassage

Dienstag, 01.12.

08:00 – 09:00 Uhr: Flow & Glow – Lymphfluss-Yoga
zur Entstauung & Regeneration

21:00 – 22:00 Uhr: Deep Reset – Yin Yoga zum
Abschalten & Entspannen

Mittwoch, 02.12.

08:00 – 09:00 Uhr: Awaken & Align – Sanftes Yoga
zur Mobilisation & Energetisierung

17:00 – 18:00 Uhr: Unwind – Yin Yoga für Entspannung,
Leichtigkeit und Loslassen

Donnerstag, 03.12.

08:00 – 09:00 Uhr: Release & Rewire – Faszienfluss
am Morgen

11:00 – 12:00 Uhr: Vision & Intention – Yin Yoga &
Manifestations-Meditation

Freitag, 04.12.

08:00 – 09:00 Uhr: Flow & Glow – Lymphfluss-Yoga
zur Entstauung & Regeneration

16:00 – 17:00 Uhr: Integrate – Yin Yoga &
Abschlussmeditation

Personal Training mit Ina

Nach Absprache vor Ort möglich. Die Kurse sind im Hotelpreis inklusive.

(Änderungen am Programm vorbehalten)

