

Yoga-Einheiten im Hotel Palace

DO 30. Mai 2019

8:00-9:30 | Rücken yoga (Schultern, Nacken) (A) | Gerlinde Fennes

FR 31. Mai 2019

8:00-9:30 | Aktives Erwachen mit Yoga: Gruß an die Sonne (A) | Gerlinde Fennes

SA 1. Juni 2019

8:00-9:30 | Sanftes Erwachen mit Yoga: Atmen (Pranayama) (A) | Julia Schweiger

17:30-19:00 | Chakren Yoga - ganzheitlich üben (A) | Julia Schweiger

So 2. Juni 2019

8-9:30 | Aktives Erwachen mit Yoga: Atmen (Pranayama) (A) | Julia Schweiger

Mo 3. Juni 2019

8:00-9:30 | Chakren Yoga - Erden, im Körper ankommen 1. Chakra (A) | J. Schweiger

16:30-18:00 | Chakren Yoga - Fließen & Genießen | Fokus: Hüften, Becken
 2. Chakra (A) | Julia Schweiger

Di 4. Juni 2019

8:00-9:30 | Chakren Yoga - ganzheitlich üben (A) | Julia Schweiger

Mi 5. Juni 2019

8:00-9:30 | Chakren Yoga - Inneres Feuer | Fokus: Mitte 3. Chakra (A) | J. Schweiger

Do 6. Juni 2019

8:00-9:30 | Aktives Erwachen mit Yoga: Dreieckspositionen (A) | Gerlinde Fennes

FR 7. Juni 2019

15:00-16:30 | Chakren Yoga - Herzzentrum aktivieren 4. Chakra (A) | Julia Schweiger

SA 8. Juni 2019

08:00-09:30 | Chakren Yoga - Schultern & Nacken von Überbelastungen befreien
 5. Chakra (A) | Julia Schweiger

17:30-19:00 | Chakren Yoga - ganzheitlich üben (A) | Julia Schweiger

SO 9. Juni 2019

08:00-09:30 | Sanftes Erwachen mit Yoga: Atmen (Pranayama) (A) | Julia Schweiger

17:30-19:00 | Chakren Yoga - ganzheitlich üben (A) | Julia Schweiger

Änderungen vorbehalten!

Level: A = Anfänger | F = Fortgeschrittene | A-F = für Anfänger und Fortgeschrittene



**Mut steht am
 Anfang des Handels,
 Glück am Ende...**

NAMASTE