

# Yoga-Einheiten im Hotel Palace

## SA 12. Oktober 2019

08:00-09:30 | Chakren Yoga - Erden, im Körper ankommen 1. Chakra (A) | Julia Schweiger

16:30-18:00 | Mindful Yoga: Achtsames Yoga - Mut zur Langsamkeit (A) | Julia Schweiger

## SO 13. Oktober 2019

08:00-09:30 | Chakren Yoga - Fließen & Genießen | Fokus: Hüften, Becken 2. Chakra (A) | Julia Schweiger

16:30-18:00 | Sanftes Hatha-Yoga mit Yin-Elementen (A) | Julia Schweiger

## MO 14. Oktober 2019

08:00-09:30 | Chakren Yoga - Inneres Feuer | Fokus: Mitte 3. Chakra (A) | Julia Schweiger

## Di 15. Oktober 2019

08:00-09:30 | Chakren Yoga - Herzzentrum aktivieren 4. Chakra (A) | Julia Schweiger

## Mi 16. Oktober 2019

08:00-09:30 | Chakren Yoga - Halschakra | Fokus: Nacken, Hals und Stimme 5. Chakra (A) | Julia Schweiger

## DO 17. Oktober 2019

08:00-09:30 | Vinyasa-Flow-Yoga: Strength & Balance (A) | Neil Werzer

## FR 18. Oktober 2019

08:00-09:30 | Rücken yoga - Schwerpunkt: Faszien, Lendenwirbelsäule (A) | Gerlinde Fennes

16:30-18:00 | Relax your back - Rücken yoga mit dynamischer Faszienarbeit (A) | Gerlinde Fennes

## SA 19. Oktober 2019

08:00-09:30 | Rücken yoga - Schwerpunkt: Faszien, Schultern, Nacken (A) | Gerlinde Fennes

16:30-18:00 | Yin-Yang-Yoga & Meditation (Bewegung & Stille) (A) | Gerlinde Fennes

Änderungen vorbehalten!

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



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

**NAMASTE**