



PROGRAMM VOM 23.03.-31.03.2019

Kraft und Leichtigkeit (er)leben auf 2020 m

Genieße die wunderbare Umgebung im Kühltai, gönne dir ein paar Tage, um Körper & Geist für den anstehenden Frühling zu rüsten – Detox, Kräftigung, Entspannung durch Hatha-Yoga und Breathwalking erwarten dich.

Morgeneinheiten

So	Move-it & Shake-it – Bewegtes Aufwachen
Mo	Mobile Gelenke & Leichtigkeit
Di	Kräftiger Rücken & entspannte Schultern/Nacken
Mi	Resilienz-Yoga
Do	Detox am Morgen durch Atmung & Bewegung
Fr	Kraft & Leichtigkeit für Beine/Füße
Sa	kraftvolle Körpermitte – Gesunder Rücken

Abendeinheiten

Sa	Ankommen mit einer sanften Yoga-Einheit mit ausgiebiger Tiefenentspannung am Ende der Klasse
So	Detox am Abend – Körper & Geist Reinigung
Mo	Anti-Stress Yoga
Di	Immunsystemstärkung
Mi	Inversionen – Jungbrunnen Hatha-Yoga
Do	Fokus – kräftiges Herz, kräftige Lungen
Fr	Entfache dein Verdauungsfeuer
Sa	Yoga zum Mitnehmen (Tipps & Tricks für deinen Alltag)

Bei Schönwetter finden statt den Yoga-Abendeinheiten Breathwalks (Walking in Verbindung mit rhythmischen Atemtechniken, dazu ein paar einfache, effektive Yoga-Übungen) statt.

Wir freuen uns auf entspannte Tage mit euch.

Namaste!