

## EVENTWOCHE TRATTERHOF SKYOGA PROGRAMM

### Yoga meets Pilates

mit Gabi Bitzer



#### Sonntag

16.30 - 17.15 Uhr: WELCOME Yoga Balance

17.15 - 18.00 Uhr: WELCOME Pilates Balance

#### Montag

08.00 - 09.00 Uhr: Mit YIN Yoga in den Tag

09.00 - 09.45 Uhr: Mit Pilates in den Tag

#### Dienstag

16.00 - 17.00 Uhr: Pilates Balance/Mobilisation

17.00 - 17.45 Uhr: Yoga Balance/Relax

18.00 - 19.00 Uhr:

**Workshop "Der richtige Einsatz von Blackroll und Triggerbällen" (Euro 15,00)**

#### Mittwoch

07.30 - 08.00 Uhr: Meditation

08.00 - 09.00 Uhr: Faszien Pilates/Blackroll

09.00 - 09.45 Uhr: Faszien Yoga

#### Donnerstag

16.00 - 16.45 Uhr: Yoga für den Rücken

16.45 - 17.30 Uhr: Pilates für den Rücken/Relax

#### Freitag

07.30 - 08.00 Uhr: Meditation

08.00 - 08.45 Uhr: Pilates Balance

08.45 - 09.30 Uhr: YIN Yoga

#### Samstag

08.00 - 08.45 Uhr: Good Bye Pilates Balance

08.45 - 09.30 Uhr: Good Bye Yoga Balance/Relax

*Personal Training: auf Anfrage*

**KURS IM HOTELPREIS  
INKLUSIVE**

