

SKYOGA & MENTAL

TRATTERHOF

KATHRIN ROTTMANN



TRATTERHOF SKYOGA EVENTWEEK PROGRAMM - JÄNNER 2024

KURS IM HOTELPREIS
INKLUSIVE

REBALANCE STRETCHING & YOGA

Montag:

08:00 - 09:00 Uhr: Rebalance Stretching
15:00 - 16:00 Uhr: Yoga-Praxis
21:15 - 22:00 Uhr: Entspannt schlafen durch
neurogenes Zittern

Dienstag:

08:00 - 09:00 Uhr: Rebalance Stretching
16:00 - 17:00 Uhr: Yoga-Praxis
21:15 - 22:00 Uhr: Neurogenes Zittern

Mittwoch:

08:00 - 09:00 Uhr: Yoga-Praxis

Donnerstag:

07:45 - 09:00 Uhr: Yoga Praxis und Meditation
21:15 - 22:00 Uhr: Neurogenes Zittern

Freitag:

08:00 - 09:00 Uhr: Rebalance Stretching
15:00 - 16:00 Uhr: Yoga-Praxis

Samstag:

07:45 - 09:00 Uhr: Yoga-Praxis und Meditation
21:15 - 22:00 Uhr: Neurogenes Zittern

(Änderungen am Programm vorbehalten)

TRATTER HOF

Weekly programme



#skyoga

