

EVENTWOCHE TRATTERHOF SKYOGA PROGRAMM

23.09. - 30.09.2023

Yoga & Mental Coaching mit Maksim Klasanovic

Samstag

18.45 – 19.30 Uhr:

Infostammtisch mit Maksim Klasanovic:
Infos zum Buch „Ich war in der Hölle und fand das
Paradies in mir“ sowie zum Kursprogramm

Sonntag

08.00-09.00 Uhr: Meditatives Yoga

21.00- 22.00 Uhr: Buchlesung „Ich war in der Hölle
und fand das Paradies in mir“

Montag

08.00-09.00 Uhr: Meditatives Yoga

15.00- 16.00 Uhr: Vortrag „Die Gedanken und der
Geist“

Dienstag

08.00-09.00 Uhr: Meditatives Yoga

15.00- 16.00 Uhr: Atemübungen, um den Geist zur
Ruhe zu bringen

Mittwoch

08.00-09.00 Uhr: Meditatives Yoga

15.00- 16.00 Uhr: Meditative Übungen mit
Schwerpunkt „In der Ruhe liegt die Kraft“

Donnerstag

08.00-09.00 Uhr: Meditatives Yoga

15.00- 16.00 Uhr: Laufmeditation &
Trainingsprogramm für zuhause

Freitag

08.00-09.00 Uhr: Meditatives Yoga

10.30-15.00 Uhr: Ausflug nach Brixen

Samstag

08.00-09.00 Uhr: Meditatives Yoga /
Feedbackrunde & Abschiedsgespräche

KURS IM HOTELPREIS
INKLUSIVE

