



## Yogaplan Mai

Mittwoch, 04. und 18. Mai | 9.00 Uhr  
Donnerstag, 12. und 26. Mai | 9.00 Uhr

### Hatha-Yoga | Starker Rücken

Körperbetonter Yoga-Stil mit Fokus auf Schulter, Nacken und Wirbelsäule.

Donnerstag, 05. und 19. Mai | 9.00 Uhr  
Freitag, 13. und 27. Mai | 9.00 Uhr

### Sonnengruß mit anschließender Meditation

Zwölf vitalisierende, fließende Yogastellungen, die in einer Meditation enden.

Freitag, 06. und 20. Mai | 9.00 Uhr  
Samstag, 14. und 28. Mai | 9.00 Uhr

### Detox-Yoga | Frühlings Special

Atemtechniken, Yoga Flows und Elemente aus dem Faszienyoga mit erfrischenden Impulsen.

Samstag, 07. und 21. Mai | 9.00 Uhr  
Sonntag, 15. und 29. Mai | 9.00 Uhr

### Faszienyoga | Basics

Zur Aktivierung und Dehnung der myofaszialen Strukturen des gesamten Körpers.

€ 18 pro Person und Kurs

Geeignet ab 16 Jahren | mit und ohne Vorkenntnisse

Anmeldung | Bis 18:00 Uhr am Vorabend

Persönlich im Spa Bereich, an der Hotelrezeption  
oder via [guestservice@dastegernsee.de](mailto:guestservice@dastegernsee.de) | 08022 182 570

Bei gutem Wetter auf unserem Sonnenplateau, alternativ in Raum 5 Haus Wallberg.  
Treffpunkt | Eingangsbereich DAS TEGERNSEE | Spa

Änderungen vorbehalten

---

#### STORNOBEDINGUNGEN

Wir bitten Sie, uns bis zum Vorabend zu informieren, wenn Sie Ihre Anmeldung zum Yogakurs verschieben oder annullieren möchten. Andernfalls weisen wir Sie darauf hin, dass wir uns vorbehalten, den von Ihnen gebuchten Yogakurs vollständig in Rechnung zu stellen.