



Yogaplan Januar 2022

Donnerstag, 06. Januar und 20. Januar | 9.00 Uhr

Mittwoch, 12. Januar und 26. Januar | 9.00 Uhr

Sonnengruß mit anschließender Tiefenentspannung

Abfolge von zwölf einzelnen Yogastellungen, welche fließend ineinander übergehen und mit der Atmung verbunden sind.

Freitag, 07. Januar und 21. Januar | 9.00 Uhr

Donnerstag, 13. Januar und 27. Januar | 9.00 Uhr

Faszienyoga

Basisprogramm zur Aktivierung der myofaszialen Fasern mit Schwerpunkt der oberen Körperregion.

Samstag, 08. Januar und 22. Januar | 9.00 Uhr

Freitag, 14. Januar und 28. Januar | 9.00 Uhr

Hatha-Yoga

Mithilfe einzelner Yogastellungen werden die sieben Hauptchakren visualisiert und aktiviert.

Sonntag, 09. Januar und 23. Januar | 9.00 Uhr

Samstag, 15. Januar und 29. Januar | 9.00 Uhr

Faszienyoga | Basics

Basisprogramm zur Aktivierung 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 | 08022 182 570

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.