



yoga im november

3. | 9. | 17. | 23. November, um 9:00 Uhr:

Sonnengruß

Aufbau der zwölf Yogastellungen welche am Ende fließend ineinander übergehen. Anschließende Tiefenentspannung.

4. | 10. | 18. | 24. November, um 9:00 Uhr:

Relax-Yoga

Body Scan, Achtsamkeitsübungen, einfache Atemtechniken mit anschließender Meditation.

5. | 11. | 19. | 25. November, um 9:00 Uhr:

Dynamisches Faszien-Yoga für den Schulter- und Nackenbereich

Aktiver Yoga-Stil, der auf die bewusste Dehnung und Aktivierung der Faszien fokussiert ist – mit anschließender Kurzentspannung.

6. | 12. | 20. | 26. November, um 9:00 Uhr:

Dynamisches Faszien-Yoga für den gesamten Körper

Basisprogramm zur Aktivierung und Öffnung der myofaszialen Strukturen des gesamten Körpers – mit anschließender Kurzentspannung.

€ 18 pro Person und Kurs

Geeignet ab 16 Jahren | mit und ohne Vorkenntnisse

Anmeldung | bis 18:30 Uhr am Vorabend

Persönlich im Spa-Bereich, an der Hotelrezeption
oder via guestservice@dastegernsee.de | 08022 182 570

Treffpunkt | Eingangsbereich DAS TEGERNSEE | Spa

Bei schönem Wetter begrüßen wir Sie auf dem Panoramasonnendeck
und bei schlechtem Wetter in unserem Yoga-Raum (Raum 5) im Haus Wallberg.

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.