



## Yogaplan Juli 2021

Donnerstag | 9.00 Uhr

Klassisches Hatha-Yoga | Basics

Traditioneller Yogastil mit Yogastellungen, Atemübungen und Tiefenentspannung.

Freitag | 9.00 Uhr

Hatha-Yoga | Gesunder Rücken

Körperbetonter Yogastil mit Fokus auf den gesamten Rücken.

Samstag | 9.00 Uhr

Sonnengruß mit anschließender Tiefenentspannung

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

Sonntag | 9.00 Uhr

Faszienyoga | Schulter- und Nackenbereich

Aktiver Yogastil, der die bewusste Dehnung und Aktivierung der Faszien fokussiert.

€ 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

Treffpunkt | Eingangsbereich DAS TEGERNSEE | Spa

Bei schönem Wetter begrüßen wir Sie auf dem Panoramasonnendeck  
und bei schlechtem Wetter in unserem Yogaraum.

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.