



## *Yoga im März*

2. | 8. | 16. | 22. | 30. März, um 9:00 Uhr:

Sonnengruß (Surya Namaskar) mit anschließender Tiefenentspannung mit Marina Strasser  
Step by Step-Aufbau der einzelnen Yoga-Stellungen mit entspanntem Atem

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

Sanfte Morgenroutine mit anschließender Kurzentspannung mit Marina Strasser  
Ruhig, achtsam, meditativ – Bodyscan, Atemübungen und entspannte Yoga-Stellungen

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

Yin Yoga mit Marina Strasser

Passiver Yoga-Stil mit längerem Verweilen in der jeweiligen Position – zur Entlastung auf der physischen und mentalen Ebene

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

Faszien-Yoga mit anschließender Entspannung mit Carolin Jahn  
Dynamischer Yoga-Stil zur Aktivierung der myofaszialen Strukturen im ganzen Körper

€ 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](mailto:guestservice@dastegernsee.de) | 08022 182 570

Treffpunkt | Eingangsbereich DAS TEGERNSEE | Spa

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 Yoga-Kurs verschieben, oder annullieren möchten. Andernfalls weisen wir Sie darauf hin, dass wir uns vorbehalten, den von Ihnen gebuchten Yoga-Kurs vollständig in Rechnung zu stellen.