

# Yoga im Hotel Völserhof



DURCHATMEN, KRAFTTANKEN, SICH SELBSE GUTES TUN

## Unser Programm: für Anfänger und Fortgeschrittene

Freitag, 23.05.2025			
2301	08.00-09.30	Spring in den Frühling / Vinyasa Flow um sich selbst neu zu erspüren	Mark Dowe
2302	16.30-18.00	Yin Yang Fusion / sanfter Flow hin zu langsamen Yin Yoga	Mark Dowe
Samstag, 24.05.2025			
2303	08.00-09.30	Morgenmuffel Yoga / Morgen Yin Yoga um langsam aufzuwachen	Mark Dowe
2304	16.30-18.00	Vinyasa Krama / Hatha Yoga Flow mit Fokus auf den Atem	Mark Dowe
Sonntag, 25.05.2025			
2305	08.00-09.30	Herzöffnender Flow / Dynamischer Flow zur Rückenbeuge und Herzöffnung	Mark Dowe
2306	16.30-18.00	Hatha Yoga / Schneidersitz	Verena Lainer
Montag, 26.05.2025			
2307	16.30-18.00	Liquid Flow / Kräftigende Praxis	Verena Lainer
Dienstag, 27.05.2025			
2308	16.30-18.00	Hatha Yoga für den Oberkörper	Verena Lainer
Mittwoch, 28.05.2025			
2309	16.30-18.00	Twists in allen Varianten / Hatha Yoga	Verena Lainer
Donnerstag, 29.05.2025			
2310	16.30-18.00	Yin Yoga / Element Feuer : Herz und Dünndarm	Marianne Bauer
Freitag, 30.05.2025			
2311	08.00-09.30	Aufrecht und entspannt in den Tag / Yoga für die Wirbelsäule	Marianne Bauer
2312	16.30-18.00	Sanftes Abendyoga / von der Bewegung in die Stille	Marianne Bauer
Samstag, 31.05.2025			
2313	08.00-09.30	Beschwingt in den Tag / Yoga mit Elementen aus dem Faszientraining	Marianne Bauer
2314	16.30-18.00	Faszienyoga für Füße, Beine und Becken	Marianne Bauer
Sonntag, 01.06.2025			
2315	08.00-09.30	Yoga zur Stärkung der Lunge	Marianne Bauer

**Preis pro Yoga-Einheit: € 20,00**

**Es ist nie zu spät, um mit Yoga zu beginnen!**

Hotel Völserhof, Familie Lang, Pyrkerstraße 28, A- 5630 Bad Hofgastein;

Tel.: 0043 6432/8288; Fax: 00043 6432/8288-10;

E-Mail: [info@voelserhof.com](mailto:info@voelserhof.com); [www.voelserhof.com](http://www.voelserhof.com)