

**Yoga Herbst**

Einheiten im Hotel Alpenblick

* Samstag 19.10.24

20.00-21.30 **Tanz und Meditation**. Claudia & Susi: Himmel und Erde

* Sonntag 20.10.24

10.00-10.30 **Meditation und Tanz**: 4 Elementen: Feuer- Erde – Wasser – Luft in Dir spüren und Erforschen

* Montag 21.10.24

20.15-21.00 **Rückengymnastik**

* Dienstag 22.10.24

20.00-21.30 **Harmony Dance**/ Mit Wurzeln in die Kraft, mit Flügeln in die Freiheit

* Mittwoch 23.10.24

7.30-8.30 **Morgenmeditation**

* Freitag 25.05.24

20.00-21.30 **Klangreise**- Klang erleben- mit allen Sinnen

* Samstag 26.10.24

20.00-21.30 **Meditation & Tanz** / Chakren

* Sonntag 27.20.24

10.00-11.30 **Meditation und Tanz** / „Herbstfeeling“: natürlicher Rückzug im Herbst

Bitte um Anmeldung bei [info@alpenblick-gastein.at](mailto:info@alpenblick-gastein.at)