

Yoga Frühling



Einheiten im Hotel Alpenblick im Ruheraum (12 € - 20 €)

- Freitag 05.06.26
? 10.00-10.30 **Ritueller Tanz:** Lisa Reininghaus: Befreiung
- Freitag 05.06.26
20.00-21.30 **Meditation & Tanz** – Chakrenöffnung: Claudia & Susi Wir meditieren, durchtanzen und aktivieren damit alle Chakren
- Sonntag 07.06.26
10.00-11.30 **Meditation & Tanz** - „Frühlingsenergien“ Claudia & Susi Erwecke Deine Lebendigkeit.
- Montag 08.06.26
? 10.00-10.30 **Ritueller Tanz:** Lisa Reininghaus: Versöhnung
- Montag 08.06.26
20.15-21.00 **Rückengymnastik:** Claudia
- Dienstag 09.06.26
20.00-21.30 **Awareness & Tanz:** Claudia
Mit Wurzeln in die Kraft, mit FLÜGELN in die Freiheit
- Mittwoch 10.06.26
7.30-8.30 **Morgenmeditation:** Claudia
Ein Impuls - Fühle den Raum in Dir – und wende es für den Alltag an
- Mittwoch 10.06.26
20.00-21.30 **Herzkohärenz und Erdung** - Susi
Bewusster Kontakt mit deinem Herzzentrum und durch bewusste Erdung den Effekt verstärken.
- Donnerstag 11.06.26
20.00-21.30 **Klangreise:** Claudia - Klang erleben- mit allen Sinnen
- Freitag 12.06.26
7.30-8.00 **Sanfte Morgengymnastik:** Claudia
- Freitag 30.05.25
20.00-21.30 **Meditation & Tanz** – Chakrenaktivierung: Claudia & Susi
Wir meditieren, durchtanzen und aktivieren damit alle Chakren
- Sonntag 14.06.26
10.00-11.30 **Awareness & Tanz:** Claudia: 4 Elemente: Erde – Wasser – Feuer – Luft in Dir spüren, tanzen und erforschen