

Yoga Herbst

Einheiten im Hotel Alpenblick



- Freitag 16.10.26
20.00-21.30 **Meditation & Tanz** – Chakren: Claudia & Susi
Wir meditieren, durchtanzen und aktivieren damit alle Chakren
- Sonntag 18.10.26
10.00-11.30 **Meditation und Tanz**: Claudia & Susi: „Herbstfeeling“: natürlicher Rückzug im Herbst
- Montag 21.10.26
20.15-21.00 **Rückengymnastik**: Claudia
- Dienstag 20.10.26
20.00-21.30 **Awareness & Tanz**: Claudia: Körper- und Energiezentren spüren, aktivieren und tanzen
- Mittwoch 21.10.26
7.30-8.30 **Morgenmeditation**: Claudia
Ein Impuls - Fühle den Raum in Dir – und wende es für den Alltag an
- Mittwoch 21.10.26
20.00-21.30 **Herzkohärenz und Erdung** - Susi
Bewusster Kontakt mit deinem Herzzentrum und durch bewusste Erdung den Effekt verstärken.
- Donnerstag 22.10.26
20.00-21.30 **Klangreise**- Claudia - Klang erleben- mit allen Sinnen
- Freitag 23.10.26
7.30-8.00 **Sanfte Morgengymnastik**: Claudia
- Sonntag 25.10.26
10.00-11.30 **Awareness & Tanz**: Claudia: 4 Elemente: Erde – Wasser – Feuer – Luft in Dir spüren, tanzen und erforschen

Bitte um Anmeldung bei an der Rezeption (€12.- - €20.-)