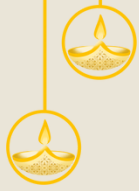


Soulflow-Yoga-Wochen

12.-17. NOVEMBER 2023

Treffpunkt zu den Yoga-Sessions:
Yoga- und Bewegungsraum Ebene 5



Sonntag, 12.11.2023

Begrüßung zur Yoga-Woche
um 18:00 Uhr an der Hotelbar,
Ebene 6. Dauer ca. 30 Min.

Montag, 13.11.2023

Um 8:15 Uhr Yoga und Meditation
mit Barbara. Dauer ca. 75 Min.

Um 11:00 Uhr Wandern+Meditation
mit Barbara. Dauer ca. zwei
Stunden.

Um 16:00 Uhr Yoga Nidra mit
Isabel. Dauer ca. 60 Min.

Dienstag, 14.11.2023

Um 8:15 Uhr sanftes Yoga mit
Sonja. Dauer etwa 75 Min.

Um 11:00 Uhr erlernen Sie den
Sonnengruß und seine Varianten
mit Sonja. Dauer ca. 60 Min.

Um 16:00 Uhr Chakra-Klang-Yoga
mit Isabel. Dauer ca. 60 Min.

Mittwoch, 15.11.2023

Um 8:15 Uhr eine Yoga Sequenz
speziell ausgerichtet auf die
Herzöffnung mit Sonja. Dauer ca.
75 Min.

Aerial Deep Yin mit Barbara um
14:00 Uhr oder um 15:00 Uhr.
Dauer ca. 45 Min. Einteilung nach
Gruppen, je max. 10 Pers.

Donnerstag, 16.11.2023

Starten Sie mit Barbara
um 08:15 Uhr mit Faszien-Yoga in
den Tag. Dauer ca. 75 Min.

Um 14:00 Uhr Rücken-Yoga mit
Sonja. Dauer ca. 60 Min.

Freitag, 17.11.2023

Um 08:15 Uhr Yin-Yoga mit Sonja
zum Wochenausklang. Dauer ca.
60 Min.



*Änderungen vorbehalten.

Beachten Sie gerne auch die weiteren Veranstaltungen bei uns im
PFALZBLICK WALD SPA RESORT wie z.B. Sauna-Aufgüsse
und Weinprobe in unserem wöchentlichen Urlaubsprogramm.
Sie sind auch dazu herzlich eingeladen.