



DAS AHLBECK

HOTEL & SPA

Yoga individuell

in Tradition von Swami Sivananda (Hatha-Yoga)

Loslassen, entspannen, zur Ruhe kommen der Gedanken – das ist Yoga.

Erlebe Yoga im „Raum der Stille“ bei individuell abgestimmten Positionen, tiefer Entspannung und Atemübungen, die Dir darüber hinaus neue Energie geben. Keine Vorkenntnisse notwendig, bitte melde Dich am Vortag bis 20.00 Uhr im Wellnessbereich an. Wir praktizieren mit max. 2 Personen aus unterschiedlichen Haushalten oder bis zu 4 Personen aus einem Haushalt.

Donnerstags 29.10 - 10.12.: 17 - 18.30 Uhr

Samstags 24.10., 21.11., 28.11., 5.12., 12.12.: 8 - 9.30 Uhr

Ein Teilnehmer: 90 Euro pro Person / Stunde

Zwei Teilnehmer: 45 Euro pro Person / Stunde

Drei Teilnehmer: 30 Euro pro Person / Stunde

Vier Teilnehmer: 22,50 Euro pro Person / Stunde



Bild: UTG, Roy von Elbberg