



Yoga am Berg'k'Hof

Ankommen – Spüren – Lebensfreude steigern



- ♥ Starte mit achtsamer Bewegung, Atemübungen und Meditation bewusst und positiv in den Tag
- ♥ Lasse den Tag entspannt ausklingen

- Morgen-Yoga jeden **Samstag ab 8:30 Uhr**
- Nachmittags-Yoga jeden **Montag und Donnerstag ab 16:15 Uhr**
- Dauer: ca. 75 min
- Info und Anmeldung: An der Rezeption

Nach jeder Yoga-Einheit kannst du dich von unserem Küchenteam mit saisonalen Bio-Spezialitäten aus der Region verwöhnen lassen.

Waltraud Osl

Yoga-Lehrerin (Zertifikat YAA-500)
Zertifizierte Waldbaden-Trainerin