

SKYOGA
& MENTAL

TRATTERHOF

KATHRIN ROTTMANN



TRATTERHOF SKYOGA EVENTWEEK PROGRAMM - JÄNNER 2025

12.01.2025 bis 18.01.2025

REBALANCE STRETCHING & YOGA

KURS IM HOTELPREIS
INKLUSIVE

Montag:

07:45 - 08:45 Uhr: Rebalance Stretching
16:00 - 17:00 Uhr: Neurogenes Zittern

Dienstag:

07:45 - 08:45 Uhr: Rebalance Stretching
21:15 - 22:15 Uhr: Neurogenes Zittern

Mittwoch:

07:45 - 08:45 Uhr: Rebalance Stretching
17:00 - 18:00 Uhr: Yoga-Praxis

Donnerstag:

07:45 - 08:45 Uhr: Rebalance Stretching
17:00 - 18:00 Uhr: Yoga Praxis

Freitag:

07:45 - 08:45 Uhr: Rebalance Stretching
16:00 - 17:00 Uhr: Neurogenes Zittern

Samstag:

07:45 - 08:45 Uhr: Rebalance Stretching

(Änderungen am Programm vorbehalten)

TRATTER
HOF

Weekly programme



#skyoga

