



# Yogafrühling

Bad Hofgastein, 19. - 28. Mai 2023

## Meine Einheiten im Überblick

DATUM	UHRZEIT	EINHEIT	HOTEL
23.05.2023	16.30 - 18.00	Triyoga® Flow   Fokus : Standpositionen für eine bessere Körperwahrnehmung, mehr Stärke und Stabilität	Hotel Norica Therme im Ö-Hof
24.05.2023	08.00 - 09.30	Triyoga® Flow   Fokus : Balance-Übungen und fröhliche Füße	Hotel Österreichischer Hof
24.05.2023	16.30 - 18.00	Triyoga® Flow   Fokus : Drehsitze & Standpositionen	Hotel Norica Therme im Ö-Hof
25.05.2023	08.00 - 09.30	Triyoga® Flow   Wandserie 1 mit Fokus auf Rücken & Nacken	Hotel Österreichischer Hof
25.05.2023	16.30 - 18.00	Triyoga® Flow   Umkehrpositionen "Feet Up" : Schritt für Schritt zum "Upside Down"	Hotel Norica Therme im Hotel Ö-Hof
26.05.2023	08.00 - 09.30	FORTGESCHRITTENE : Triyoga® Flow   Wandserie 2 mit Fokus auf Oberkörperkraft in Umkehrpositionen	Hotel Österreichischer Hof
27.05.2023	08.00 - 09.30	Triyoga® Flow   Sonnengruß-Variationen : Erfinde Dich neu!	Hotel Österreichischer Hof
27.05.2023	16.30 - 18.00	Triyoga®   Pranayama im Detail mit Übungsblatt für Zuhause	Hotel Norica Therme im Hotel Ö-Hof
28.05.2023	08.00 - 09.30	Triyoga® Flow   Fokus: Vorbeugen - Verneigung vor dem Großen Ganzen	Hotel Österreichischer Hof
28.05.2023	16.30 - 18.00	Triyoga® Flow   Fokus: Rückbeugen : Sich dem Leben öffnen	Hotel Norica Therme im Hotel Ö-Hof



### INFO

Alles über den Yogafrühling Gastein 2023 findest du unter:  
<https://www.gastein.com/events/fruehling/yogafruehling/>

[www.weitzendorf.at/gastein](http://www.weitzendorf.at/gastein)

Margarete Weitzendorf **M** +43 676 46 45 360 **E** [margarete@weitzendorf.at](mailto:margarete@weitzendorf.at) **W** [www.weitzendorf.at](http://www.weitzendorf.at)