



Yoga
gratis
für Hotelgäste

Yogakurse im StrandGut.

Für „Ausprobierer“ und Yoga-Erfahrenere.

Verleiht Eurem Körper und Seele neue Impulse – mit unseren StrandGut Yogaangeboten für Gesunde*. Seit Januar 2018 leitet unsere Yogalehrerin Claudia mit großer Leidenschaft und Begeisterung Yoga-Anfänger und -Erfahrenere. In unserer Work-Life-Lounge, mit direktem Blick auf das Meer, genießt Ihr entspannende und belebende Yogakurse.

* Als gesund gelten alle, die sich für fit und leistungsfähig halten und nicht unter ständiger ärztlicher Medikation stehen.

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09. September	10. September	11. September	12. September	13. September	14. September	15. September
8:00 - 9:30 Uhr MORNING FIT Dynamische Sequenzen	FREI	8:00 - 9:30 Uhr MORNING FIT Befreiende & reinigende Sequenzen	8:00 - 9:30 Uhr YANG MEETS YIN Energetisierende & entspannende Sequenzen	7:30 - 9:00 Uhr BELEBENDER MORGEN Mit Sonnengrüßen in den Tag	FREI	FREI
17:00 - 18:30 Uhr HERZÖFFNER Vitalisierende Rückbeugen		17:00 - 18:30 Uhr STRAND- MEDITATION Meditation & Asanas	19:00 - 20:30 Uhr LASSE DEIN LICHT STRAHLEN Belebende & dynamische Sequenzen			

Hinweis: Unser Yogaangebot ist für Hotelgäste **gratis**. Lust auf Yoga aber kein StrandGut Gast? Kein Problem! Mit € 15,-/Kurs bist Du dabei. Einfach an der Rezeption anmelden, bezahlen und los geht's. Bitte meldet Euch rechtzeitig bei uns an der Rezeption an, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist. Mit einem Handtuch und bequemer Kleidung bist Du perfekt vorbereitet. **Privatstunden** sind nach weiterer Absprache möglich. Änderungen sind vorbehalten.