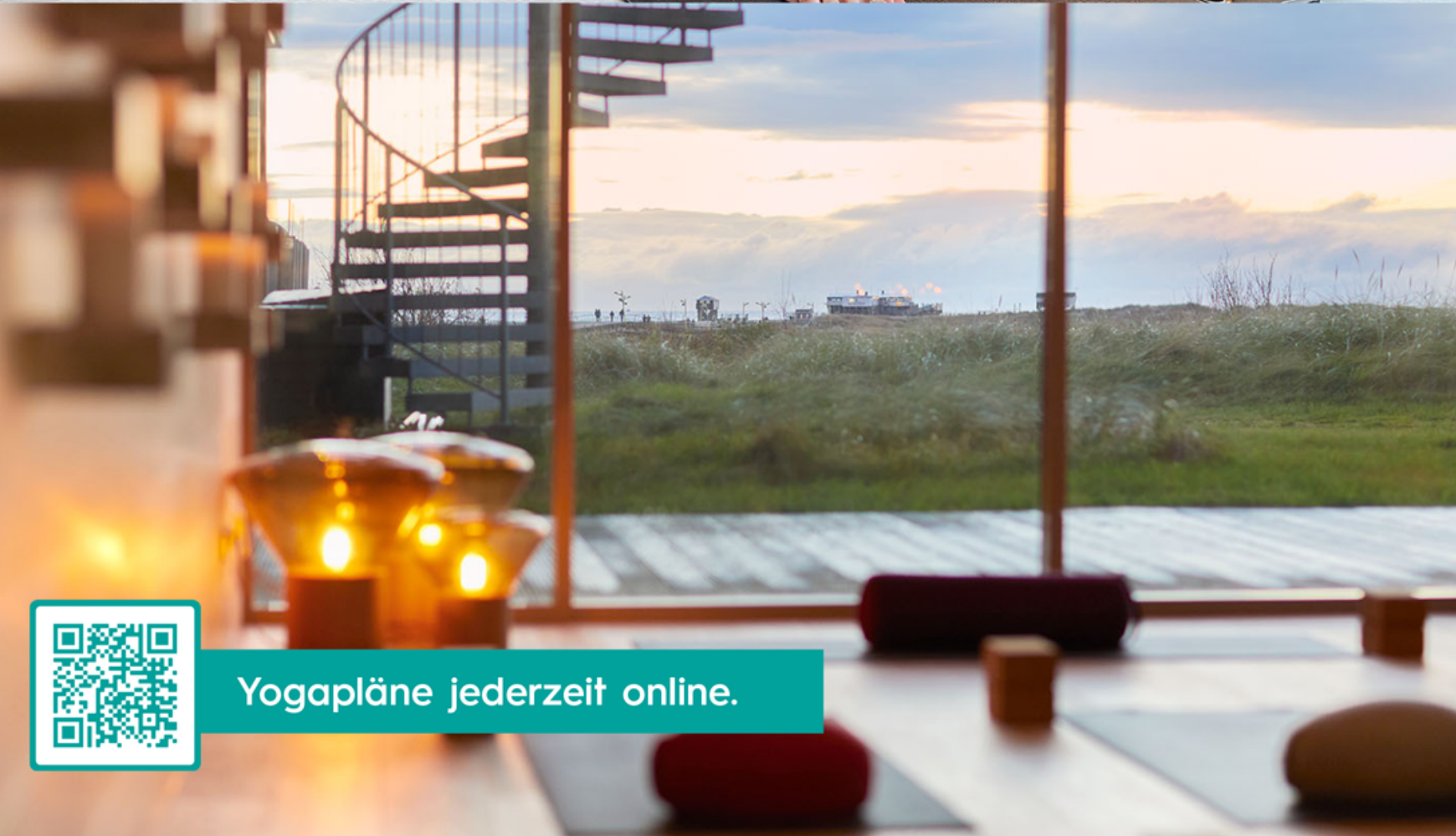




Yogakurse im StrandGut.

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.



Montag 15. April	Dienstag 16. April	Mittwoch 17. April	Donnerstag 18. April	Freitag 19. April	Samstag 20. April	Sonntag 21. April
<p>8:00 - 9:30 Uhr Morning Fit Ausgerichtet & zentriert</p>	<p>8:00 - 9:30 Uhr Belebender Frühlingsmorgen Vitalisierende Sequenzen</p>		<p>8:00 - 9:30 Uhr Happy Day Vitalisierender Start in den Tag</p>	<p>Yoga-freier Tag heute kein Yoga</p>	<p>8:00 - 9:30 Uhr Yoga Walk bei gutem Wetter, alternativ drinnen (Treffen in der Lobby)</p>	<p>Yoga-freier Tag heute kein Yoga</p>
<p>17:00 - 18:30 Uhr Yang meets Yin Energetisierende & entspannende Sequenzen</p>	<p>17:00 - 18:30 Uhr Rücken Fit Vitalisierende Rückbeugen</p>	<p>17:00 - 18:30 Uhr Frühjahrsputz Reinigende Sequenzen & erdende Asanas</p>	<p>10:00 - 11:30 Uhr Sanfter Yoga & Pranayama Angeleitete Atemtechniken</p>		<p>10:00 - 11:30 Uhr Innere Ruhe & Harmonie Sanfter Yoga & Atemübungen (im Eventraum, Treffen in der Lobby)</p>	
		<p>19:00 - 20:30 Uhr Belebe deine Sinne Dufföl-Sequenzen & sanfte Asanas</p>				



Yogapläne jederzeit online.

Unser Yogaangebot ist für Hotelgäste **gratis**. Lust auf Yoga aber kein StrandGut Gast? Kein Problem! Mit € 20,-/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.

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