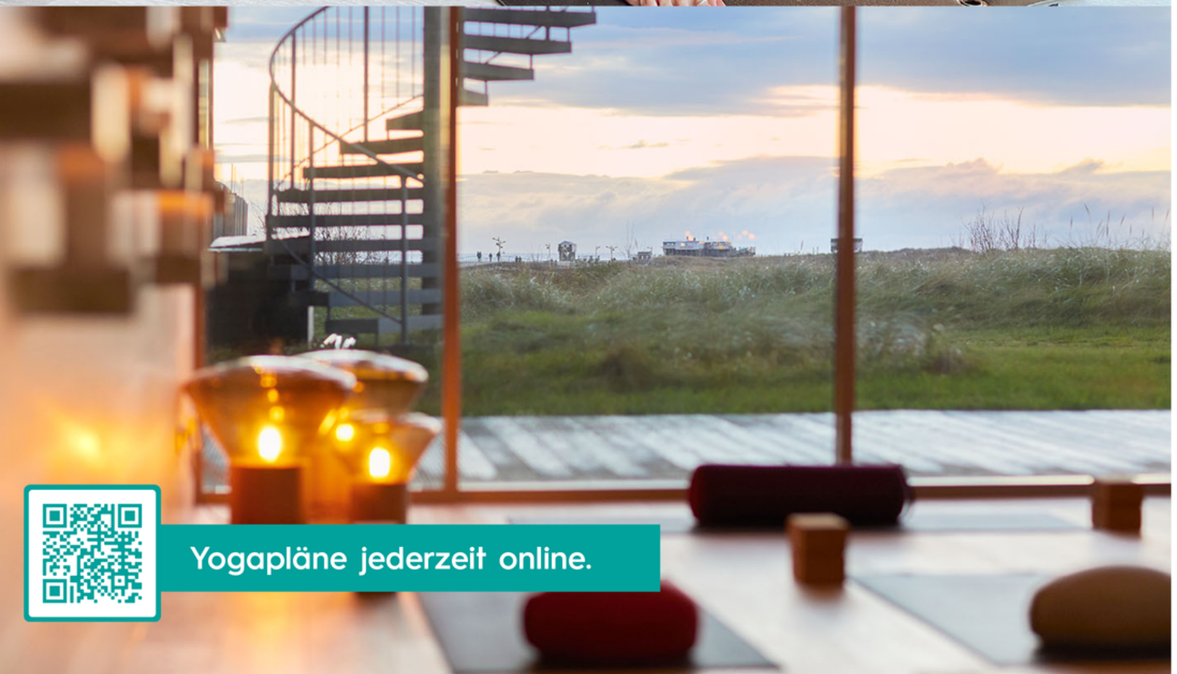


Yoga **gratis** für Hotelgäste

# Yogakurse im StrandGut.

## Für „Ausprobierer“ und Yoga-Erfahrene.

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 -Erfahrene. In unserer Work-Life-Lounge, mit direktem Blick auf das Meer, genießt Ihr entspannende und belebende Yogakurse.

| Montag<br>25. März | Dienstag<br>26. März | Mittwoch<br>27. März | Donnerstag<br>28. März | Freitag<br>29. März | Samstag<br>30. März | Sonntag<br>31. März |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Yoga-freier Tag<br>**heute kein Yoga** | Yoga-freier Tag<br>**heute kein Yoga** | Yoga-freier Tag<br>**heute kein Yoga** | Yoga-freier Tag<br>**heute kein Yoga** | 8:00 - 9:30 Uhr<br>**Rücken Fit**<br>Vitalisierende Rückbeugen | 8:00 - 9:30 Uhr<br>**Morning Fit**<br>Stabilität & Balance | 8:00 - 9:30 Uhr<br>**Easter Morning Fit**<br>Mit frischer Kraft in den Frühling |
| | | | | | 10:00 - 11:30 Uhr<br>**Innere Ruhe & Harmonie**<br>Sanfter Yoga & Atemübungen | |
| | | | | 17:00 - 18:30 Uhr<br>**Sanfter Yoga**<br>Yoga Nidra | | 17:00 - 18:30 Uhr<br>**Easter Fit & Meditation**<br>Perspektivwechsel und Neuanfang |

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.*

STRAND GUT RESORT