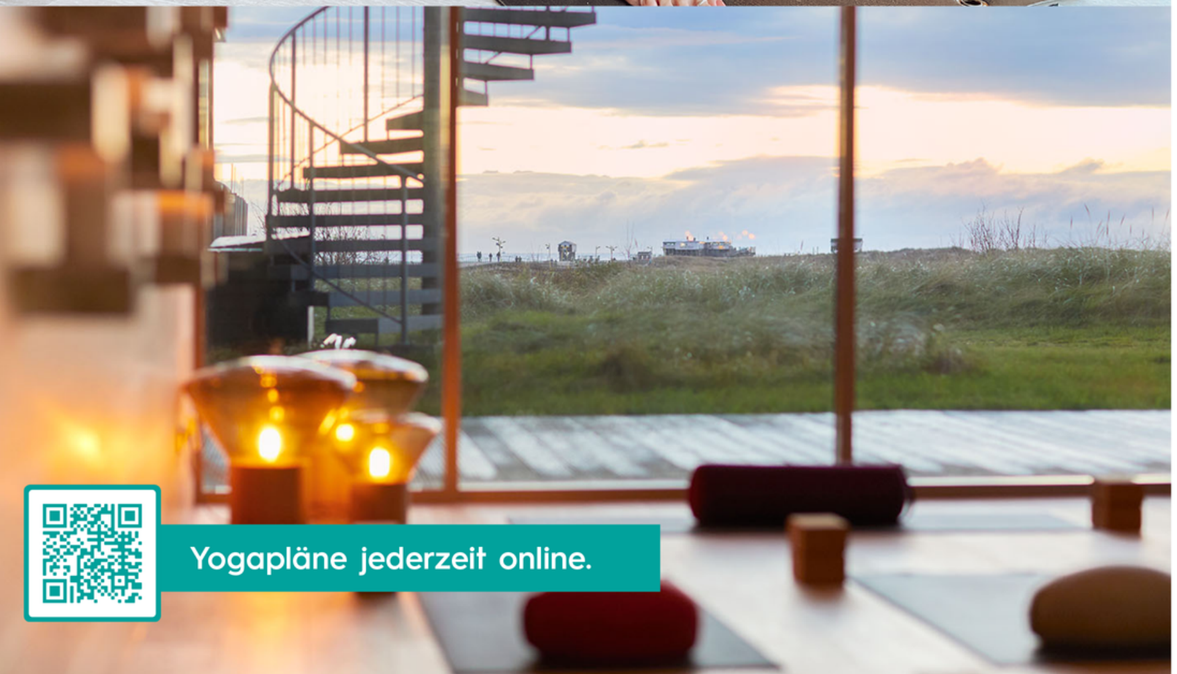

Yogakurse im StrandGut.

Yoga **gratis** für Hotelgäste

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 8. April	Dienstag 9. April	Mittwoch 10. April	Donnerstag 11. April	Freitag 12. April	Samstag 13. April	Sonntag 14. April
8:00 - 9:30 Uhr **Morning Fit** Befreiende & reinigende Sequenzen 10:00 - 11:30 Uhr **Innere Ruhe & Harmonie** Sanfter Yoga & Atemübungen	Yoga-freier Tag **heute kein Yoga**	Yoga-freier Tag **heute kein Yoga**	Yoga-freier Tag **heute kein Yoga**	8:00 - 9:30 Uhr **Herzöffner** Tief atmen 10:00 - 11:30 Uhr **Sanfter Yoga & Pranayama** Angeleitete Atemtechniken	8:00 - 9:30 Uhr **Yoga Walk** bei gutem Wetter, alternativ drinnen *(Treffen in der Lobby)*	8:00 - 9:30 Uhr **Yoga Walk** bei gutem Wetter, alternativ drinnen *(Treffen in der Lobby)* 17:00 - 18:30 Uhr **Yang meets Yin** Energetisierende & entspannende Sequenzen

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