

SKYOGA
& MENTAL

TRATTERHOF

GABI BITZER

WWW.GABI-BITZER.DE

EVENTWOCHE TRATTERHOF SKYOGA
PROGRAMM
09.06. - 15.06.2024

Yoga meets tes
mit Gabi Bitzer

KURS IM HOTELPREIS
INKLUSIVE

Sonntag

16.30 - 17.15 Uhr: WELCOME Yoga Balance

17.15 - 18.00 Uhr: WELCOME Pilates Balance

Montag

08.00 - 09.00 Uhr: Mit YIN Yoga in den Tag

09.00 - 09.45 Uhr: Mit Pilates in den Tag

Dienstag

16.00 - 17.00 Uhr: Pilates Balance/Mobilisation

17.00 - 17.45 Uhr: Yoga Balance/Relax

18.00 - 19.30 Uhr:

**Workshop "Der richtige Einsatz von Blackroll und
Triggerbällen" (Euro 20,00)**

Mittwoch

08.00 - 08.45 Uhr: Faszien Pilates/Blackroll

08.45 - 09.30 Uhr: Faszien Yoga

Donnerstag

16.00 - 17.00 Uhr: Wand Yoga

(4. Stock neben Fitnessraum max. 12 Personen)

17.00 - 17.45 Uhr: Block Yoga

Freitag

07.30 - 08.00 Uhr: Meditation

08.00 - 08.45 Uhr: Yoga

08.45 - 09.30 Uhr: Pilates Balance

Samstag

08.00 - 08.45 Uhr: Good Bye Pilates Balance

08.45 - 09.30 Uhr: Good Bye Yoga Balance/Relax

Personal Training: auf Anfrage

TRATTER
HOF

Weekly programme

