

YOGA & KURSANGEBOTE MIT DANIELA LAFRENTZ

KURSE IM GRUPPENANGEBOT

1 Person Hotelgast (ca. 60 Minuten)	€ 15
1 Person externer Gast (ca. 60 Minuten) / 10 er Karte	€ 15 / € 130

KURSE ALS PERSONAL TRAINING

1 Person (ca. 60 Minuten) (ca. 90 Minuten)	€ 79 / € 119
2 Personen (ca. 60 Minuten) (ca. 90 Minuten)	€ 99 / € 139

- ☼ Wechselnde Yoga- und Kursgruppenangebote entnehmen Sie unserer Homepage.
- ☼ Anmeldung bitte bis 19 Uhr am Vortag über die Rezeption.
- ☼ Externe Gäste sind herzlich willkommen.
- ☼ ALLE Einheiten für Anfänger und Erfahrene. Yogaequipment ist vorhanden.
- ☼ Bei körperlichen Einschränkungen oder Schwangerschaft, sprechen Sie uns bitte an.

KURSBESCHREIBUNG

Hatha YOGA: Eine klassische YOGA-Praxis. Statische und dynamisch-fließende Elemente dienen der Beweglichkeit, Kräftigung und Gelassenheit von Kopf und Körper (60 min)

YOGA sanft: Eine entspannende YOGA-Einheit Sanfte Dehnung und Mobilisation unterstützt bei einem beweglichen Start in den Tag oder als Ausklang in den Abend (60 min).

YIN YOGA: YIN YOGA ist eine sanfte und passive Form des YOGA. Das längere Halten in entspannten Positionen ermöglicht ein Loslassen von Spannung auf faszialer Ebene ebenso wie mental (60 min).

Qi Gong: Die chinesische Form der stehenden Entspannung bietet mit langsamen Bewegungen eine besondere Form der Entschleunigung ohne die Bewegung und Muskulatur aus dem Blick zu verlieren (60 min).

Pilates: Ein Ganzkörpertraining; vor allem eine Kräftigung im Bereich Beckenboden, Bauch- und Rückenmuskulatur. Kombiniert werden die Bewegungen mit einem entsprechenden Atemrhythmus. Inhalt der Stunde sind Übungen aus dem Bereich Anfänger- und Mittelstufe (60 min).

Entspannung & Klang: Eine Verschmelzung asiatischer und westlicher Arten der Entspannung. Geführte Meditation & Atmung in Verbindung mit Klängen. Eine kleine Reise zu sich selbst (60 min).

Surya Namaskar ☼ Der Sonnengruß ☼: Diese YOGA-Einheit schult die Haltungen des klassischen Sonnengrußes und fügt alles zu einem großen Ganzen zusammen (90 min).