

ALPENRESIDENZ ★★★★★

Zalltunspitze



## Yoga mit Martina

### Erwachsenen-Yoga & Eltern-Kind-Yoga\*

Wir werden inmitten der schönsten Naturlandschaft Tirols in der Yogapraxis unser inneres Gleichgewicht stärken, mit Atemübungen unseren Feinsinn schärfen, um anschließend erholt und gestärkt wieder in den Alltag zurückzukehren.

Eltern-Kind-Yoga\* bietet eine gemeinsame Zeit für mehr Gelassenheit und eine starke Eltern-Kind-Beziehung. Kindgerechte Yogaübungen, eingebettet in tolle Fantasiewelten, erwecken auch das „kindliche Ich“ der Eltern.

\* Eltern-Kind-Yoga ist bereits für Kinder ab 4 Jahren möglich

# Yoga-Programm

## **Sonntag, 13.10.2024**

17:00 – 18:00 Uhr *Eltern-Kind-Yoga\** / *Herbst*

## **Montag, 14.10.2024**

07:30 – 08:30 Uhr *Yoga für Erwachsene* / *Spüren und ankommen*

10:00 – 11:00 Uhr *Eltern-Kind-Yoga\** / *Wald*

## **Dienstag, 15.10.2024**

17:00 – 18:00 Uhr *Eltern-Kind-Yoga\** / *Sonne, Mond und Sterne*

18:00 – 19:00 Uhr *Yoga für Erwachsene* / *Gelassenheit*

## **Mittwoch, 16.10.2024**

17:00 – 18:00 Uhr *Eltern-Kind-Yoga\** / *Hokus Pokus Asana*

18:00 – 19:00 Uhr *Yoga für Erwachsene* / *Körperliche & geistige Stabilität*

## **Donnerstag, 17.10.2024**

07:30 – 08:30 Uhr *Yoga für Erwachsene* / *Kraftvoll in den Tag starten*

\* Eltern-Kind-Yoga ist bereits für Kinder ab 4 Jahren möglich

