

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
07:00 Uhr			<p>„Entspannt in den Tag“ Yoga zum Sonnenaufgang</p> <p>ca. 55 min</p>	
9:30 Uhr nach dem Frühstück	<p>„Freiheit“ Meditation</p> <p>ca. 30 min</p>	<p>„Glück“ Meditation</p> <p>ca. 30 min</p>	<p>„Dankbar“ Meditation</p> <p>ca. 30 min</p>	<p>„Einfach Ich sein“ Meditation</p> <p>ca. 30min</p>
10:00 Uhr	<p>„Ankommen &amp; Aufatmen“ Entspannendes Yoga nach den Elementen</p> <p>ca. 55 min</p>	<p>„Entgiften“ Detox Yoga</p> <p>ca. 55 min</p>	<p>„Starke Mitte“ Rücken und Bauch kräftigen</p> <p>ca. 55min</p>	<p>„fit im Winter“ Das Jahreszeitenprinzip der Traditionellen Chinesischen Medizin</p> <p>ca. 55min</p>
13:30 Uhr		<p>„Schneeengel“ Walking Meditation</p> <p>Hinaus in die Natur – um diese richtig zu spüren</p> <p>ca. 1,5-2 Stunden</p>	<p>„nur für mich“ Zeit für Yoga-Einzelstunden abgestimmte Übungen für jeden Körper und jedes Gemüt</p> <p>Ich nehme mir Zeit, um gezielt auf Ihre Anliegen einzugehen, und zeige Ihnen Übungen, die auf Ihren Körper abgestimmt sind.</p> <p>Terminvereinbarung vorab unter <a href="mailto:hotel@damuelseerhof.at">hotel@damuelseerhof.at</a> oder vor Ort Preis für die Einzelstunde 48,- Euro</p>	<p>„Freier Kopf“ Walking Meditation zum Kraftplatz neue Energie tanken</p> <p>ca. 1,5-2 Stunden</p>
16:00 Uhr	<p>„jetzt und hier“ Den Kopf abschalten – mithilfe von gezielten Übungen</p> <p>ca. 55 min</p>	<p>„Kräftiges Rückgrat“ Übungen für einen starken Rücken</p> <p>ca. 55 min</p>		<p>„innere Ruhe“ Entspannendes Hatha-Yoga mit anschließender Meditation</p> <p>ca. 55 min</p>
17:00 Uhr	<p>„Dehn` dich aus“ Deep Stretch</p> <p>ca. 55 min</p>	<p>„Erfrischt“ Barfuß im Schnee mit Tee zum Aufwärmen</p> <p>ca. 30 min</p>	<p>„fließende Energie“ Tai Chi / Yoga</p> <p>ca. 55 min</p>	
ca. 21 Uhr nach dem Abendessen	<p>Erklärung zum Programm Was bieten wir an?</p>			