

Hotel und Kurhaus Villa Excelsior



Uma Ewert
www.yogacoaching.at
www.yogipartner.at



Bettina Zenz
www.facebook.com/
YogaBettinaZenzSalzburg

Bad Gastein

Reitlstraße 20
5640 Bad Gastein
+43 6434 21350
www.villa-excelsior.at

MO 25.5.
07:30 – 09:00 UHR
**Yoga als Burn Out
Prävention**
Yogastunde zur
Harmonisierung
der sieben Chakren
mit Uma Ewert

DI 26.5.
07:30 – 09:00 UHR
**Yoga für
ganzheitliche
Entwicklung**
Die Kraft von Mantras
und Japa Meditation mit
dem inneren Klang
mit Uma Ewert

MI 27.5.
07:30 – 09:00 UHR
**Yoga für Präsenz
& Fokus**
Gehmeditation: die
Erfahrung absoluter
Entschleunigung durch
Langsamkeit
mit Uma Ewert
16:30 – 18:00 UHR
Viniyoga
sanft in den Abend gleiten
mit Bettina Zenz

DO 28.5.
08:00 – 09:30 UHR
**Mit Atmungs- und
Bewegungsfluss**
in den Tag starten
mit Bettina Zenz

FR 29.5.
08:00 – 09:30 UHR
**Mit Atmungs- und
Bewegungsfluss**
in den Tag starten
mit Bettina Zenz

SA 30.5.
08:00 – 09:30 UHR
**Mit Atmungs- und
Bewegungsfluss**
in den Tag starten
mit Bettina Zenz
16:30 – 18:00 UHR
Viniyoga
sanft in den Abend gleiten
mit Bettina Zenz

SO 31.5.
08:00 – 09:30 UHR
**Mit Atmungs- und
Bewegungsfluss**
in den Tag starten
mit Bettina Zenz
16:30 – 18:00 UHR
Viniyoga
sanft in den Abend gleiten
mit Bettina Zenz

MO 1.6.
08:00 – 09:30 UHR
**Mit Atmungs- und
Bewegungsfluss**
in den Tag starten
mit Bettina Zenz

DO 21.5.
16:30 – 18:00 UHR
**Yoga für gute
Haltung**
und geschmeidige Stärke
mit Uma Ewert

FR 22.5.
07:30 – 09:00 UHR
**Yoga für glückliche
Beziehungen**
Die Yamas: der Yoga Code
für glückliche Beziehungen
mit Uma Ewert

SA 23.5.
07:30 – 09:00 UHR
**Yoga für
Kreativität, Stimme
und Ausdruck**
Gesunder Rücken &
starke Haltung
mit Uma Ewert
19:30 – 21:00 UHR
**Yoga für
Kreativität, Stimme
und Ausdruck**
Tiefenentspannung mit
den Bija Mantras
mit Uma Ewert

SO 24.5.
07:30 – 09:00 UHR
**Yoga für visionäre
Entwicklung**
Yang Yogastunde zur
Aktivierung der
5 Elemente
mit Uma Ewert
19:30 – 21:00 UHR
**Yoga für visionäre
Entwicklung**
Yang Yogastunde zur
Aktivierung der
5 Elemente
mit Uma Ewert

