



PROGRAMM SONNTAG, 16.12.2018

UHRZEIT	HOTEL / ORT	THEMA	LEHRER/INNEN	ZUSÄTZLICHE INFO
GEMEINSAME VERANSTALTUNGEN				
16.00 - 18.00 Uhr	Pension Aufatmen, Leutasch	Yoga come-together Begrüßungsabend		Programmvorstellung, Kennenlernrunde, gesunde Snacks

OLYMPIAREGION
Seefeld

YOGA & NATURTAGE

2018

PROGRAMM MONTAG, 17.12.2018

UHRZEIT

07.30 - 09.00 Uhr

HOTEL / ORT

Pension Aufatmen
Alpenhotel Karwendel
Biohotel Leutascherhof

THEMA

AcroYoga Solar
Yin Yan
Vinyasa Yoga

LEHRER/INNEN

LISA Looping
ALEXANDRA Pfeifer
LAURA Biemann

ZUSÄTZLICHE INFO

Komm alleine oder mit Partner
„Morning Flow“
Element Erde. Ganz im Hier und
Jetzt ankommen

GEMEINSAME VERANSTALTUNGEN

14.00 - 18.00 Uhr

Parkplatz Gaistal /Leutasch

Winterwanderung mit kleiner
Yogaeinheit & uriger Hütteneinkehr.
Wir laden zum Kasspatzl-Essen ein.

Wolfgang Neuner-Pfeiffer

Winterbekleidung und gutes Schuhwerk
erforderlich, Parkplatz für Yogateilnehmer
kostenlos

OLYMPIAREGION
Seefeld

YOGA & NATURTAGE

2018

PROGRAMM DIENSTAG, 18.12.2018

UHRZEIT

07.30 - 09.00 Uhr

16.00 - 17.30 Uhr

HOTEL / ORT

Pension Aufatmen
Alpenhotel Karwendel

Biohotel Leutascherhof

Pension Aufatmen
Alpenhotel Karwendel

Biohotel Leutascherhof

THEMA

Vinyasa Yoga
Chakrenaktivierung

AcroYoga Lunar

Chakrenaktivierung
Partner Yoga

Vinyasa Yoga

LEHRER/INNEN

LAURA Biemann
GABRIEL Johannes

LISA Looping

GABRIEL Johannes
LISA Looping

LAURA Biemann

ZUSÄTZLICHE INFO

„Morning Flow“

Relax & Release,
komm alleine oder mit Partner

Zu zweit auf einer Matte macht Yoga
noch mehr Spaß! Komm alleine oder mit Partner
„Loslassen“- Raum für neue Energie“

OLYMPIAREGION
Seefeld

YOGA & NATURTAGE

2018

PROGRAMM MITTWOCH, 19.12.2018

UHRZEIT

07.30 - 09.00 Uhr

20.00 - 21.00 Uhr

HOTEL / ORT

Pension Aufatmen
Alpenhotel Karwendel
Biohotel Leutascherhof

Pension Aufatmen
Alpenhotel Karwendel
Biohotel Leutascherhof

THEMA

Vinyasa Yoga
Vinyasa Yoga
Herzöffnung Bewegungsmeditation

Meditation
Meditation
Mediation

LEHRER/INNEN

LAURA Biemann
STEFFI Römke
LISA Looping

STEFFI Römke
JUDITH Schäfer
EVA Ananya

ZUSÄTZLICHE INFO

„Morning Flow“
Open your heart
4 Himmelsrichtungen, finde deine Mitte

Yoga Nidra, Deeply Relax

GEMEINSAME VERANSTALTUNGEN

11.00 - 13.00 Uhr

Alpenhotel Karwendel

Winterwaldbaden

VERENA Hiltpolt

Gutes Schuhwerk und Winterbekleidung erforderlich.



Teilnahme ohne Pauschalbuchung möglich! Tickets für Kurseinheiten um € 13,- in den Infobüros Seefeld & Leutasch sowie in den Mitgliedsbetrieben erhältlich. Teilnehmer mit Pauschalbuchung können alle angeführten Kurse der „Yoga-Betriebe“ besuchen. Anmeldungen sind im gebuchten Unterkunftsbetrieb möglich.

www.seefeld.com/yoga

PROGRAMM DONNERSTAG, 20.12.2018

UHRZEIT	HOTEL / ORT	THEMA	LEHRER/INNEN	ZUSÄTZLICHE INFO
07.30 - 09.00 Uhr	Pension Aufatmen Alpenhotel Karwendel Biohotel Leutascherhof	Vinyasa Yoga Hips Anusara Yoga Vinyasa flow, Ashtanga	STEFFI Römke EVA Ananya JUDITH Schäfer	„Sunrise Yoga Happy“ „Atme dich frei!“
16.00 - 17.30 Uhr	Pension Aufatmen Alpenhotel Karwendel Biohotel Leutascherhof	Anusara Yoga Vinyasa flow, Ashtanga Mediation und Pranayama	EVA Ananya JUDITH Schäfer STEFFI Römke	„Folge deinem Atem!“ Climbing the mind
GEMEINSAME VERANSTALTUNGEN				
13.00 - 14.00 Uhr	Biohotel Leutascherhof/ Leutasch	Kochgeplauder	OTTO Wandl	Interessantes und Wissenswertes über die Bioküche des Bio-Pioniers und Küchenmeisters Otto Wandl

Teilnahme ohne Pauschalbuchung möglich! Tickets für Kurseinheiten um € 13,- in den Infobüros Seefeld & Leutasch sowie in den Mitgliedsbetrieben erhältlich. Teilnehmer mit Pauschalbuchung können alle angeführten Kurse der „Yoga-Betriebe“ besuchen. Anmeldungen sind im gebuchten Unterkunftsbetrieb möglich.

OLYMPIAREGION
Seefeld

YOGA & NATURTAGE

2018

PROGRAMM FREITAG, 21.12.2018

UHRZEIT

07.30 - 09.00 Uhr

HOTEL / ORT

Pension Aufatmen
Alpenhotel Karwendel
Biohotel Leutascherhof

THEMA

Vinyasa flow, Ashtanga
Vinyasa Yoga
Anusara Yoga

LEHRER/INNEN

JUDITH Schäfer
STEFFI Römke
EVA Ananya

ZUSÄTZLICHE INFO

Strength and Stability

GEMEINSAME VERANSTALTUNGEN

17.00 - 19.00 Uhr

Leutasch
Treffpunkt: Parkplatz Moos

Sonnwendfeier Abschlussritual

JOHANNA Krug
EVA Ananya
ALEXANDRA Pfeifer

Spezialyoga-Einheit alle gemeinsam
Sonnwendzeremonie mit Lagerfeuer



Teilnahme ohne Pauschalbuchung möglich! Tickets für Kurseinheiten um € 13,- in den Infobüros Seefeld & Leutasch sowie in den Mitgliedsbetrieben erhältlich. Teilnehmer mit Pauschalbuchung können alle angeführten Kurse der „Yoga-Betriebe“ besuchen. Anmeldungen sind im gebuchten Unterkunftsbetrieb möglich.

www.seefeld.com/yoga