

YOGA

09.12.24–30.04.25

EINATMEN, STRECKEN, LOSLASSEN.

Wir laden Sie herzlich zu unseren Kursen ein. Yoga Loft Engadin begleitet Sie mit ganzheitlichen Übungen, die Ihren Körper stärken und den Geist beleben.

Wir wünschen Ihnen eine erholsame und bereichernde Zeit.



STUNDENPLAN

WO: Hotel Laudinella, Raum nach Bekanntgabe
Die Kurssprache ist Englisch.

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
8.30			MORNING FLOW Alle Level			MORNING FLOW Alle Level
17.30	AFTER SKI FLOW Alle Level					
18.30			YIN YOGA Alle Level		STRONG & FLEXI Alle Level	
19.00	POWER YOGA Intermediate			ASHTANGA Intermediate		

ANMELDUNG
AN DER
RECEPTION

HOTEL
LAUDINELLA
ST. MORITZ


YOGA LOFT
Engadin

YOGA

09.12.24–30.04.25

BREATHE, STRETCH AND UNWIND.

We invite you to our classes, where Yoga Loft Engadin will guide you through holistic practices designed to energize your body and mind.

We wish you a well-balanced and inspiring stay.

FOR
FREE

WEEKLY SCHEDULE

WHERE: Hotel Laudinella, room to be announced
Instruction in English.

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
8.30			MORNING FLOW All levels			MORNING FLOW All levels
17.30	AFTER SKI FLOW All levels					
18.30			YIN YOGA All levels		STRONG & FLEXI All levels	
19.00	POWER YOGA Intermediate			ASHTANGA Intermediate		

PLEASE
SIGN UP
AT THE
RECEPTION

HOTEL
LAUDINELLA
ST. MORITZ


YOGA LOFT
Engadin