

Move. Relax. Flow.



FITNESS & YOGA

16 Juni bis 23. Juni 2025

INKLUSIVE

Montag, 16. Juni 2025

08:30-09:00

Flow Yoga



Mischung aus allem, schnelleres Tempo, sehr beliebt, ideal für kurze Einheiten

Dienstag, 17. Juni 2025

08:30-09:00

Hatha Yoga



Für Anfänger, langsam, mit grundlegenden Haltungen, Fokus auf Atmung und Körperausrichtung

Donnerstag, 19. Juni 2025

08:30-09:00

Vinyasa Yoga



Dynamisch & fließend, bringt den Kreislauf in Schwung

Freitag, 20. Juni 2025

08:30-09:00

Yin Yoga



Tiefes, passives Dehnen, jede Position 3-5 Minuten gehalten, Fokus auf Flexibilität & Stressabbau

Samstag, 21. Juni 2025

08:30-09:00

Flow Yoga



Mischung aus allem, schnelleres Tempo, sehr beliebt, ideal für kurze Einheiten

Yoga Classes



Im Garten vor dem Spanorama und bei Regenwetter im **Ruheraum**



Anmeldung an der **Rezeption** oder im **Gastfreund**. **Keine** Mindestanzahl an Teilnehmern notwendig!

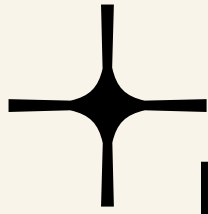
SPANORAMA

SUN LODGE

+43(0)3687 21300



ulli@schladming-appartements.at



Move. Relax. Flow.



FITNESS & YOGA

16th june to 23rd june 2025

INCLUSIVE

Monday, 16th june 2025

08:30-09:00

Flow Yoga



A mix of everything, faster pace, very popular, ideal for short sessions

Tuesday, 17th june 2025

08:30-09:00

Hatha Yoga



For beginners, slow-paced, with basic poses, focusing on breath and body alignment

Thursday, 19th june 2025

08:30-09:00

Vinyasa Yoga



Dynamic and flowing, gets the circulation going

Friday, 20th june 2025

08:30-09:00

Yin Yoga



Deep, passive stretching with each pose held for 3-5 minutes, focusing on flexibility and stress relief

Saturday, 21st june 2025

08:30-09:00

Flow Yoga



A mix of everything, faster pace, very popular, ideal for short sessions

Yoga Classes



Garden in Spanorama and in rainy weather in **relaxation room**



Register at the **reception** or at the **Gastfreund**. **No** minimum number of participants required!

SPANORAMA 
SUN LODGE

+43(0)3687 21300

ulli@schladming-appartements.at