Yogasommer Südtirol 2022 - Energize, Restore & Reconnect

Berg & Tal, Yin & Yang, deutlicher könnten die Gegensätze in Südtirol nicht sein. Mal schaut der schroffe Felsen aus der weichen Blumenwiese, mal fällt der Blick auf die Steilwand die sich zwischen wiegenden Kiefernwäldern auftut. Ohne Berg kein Tal, ohne Yin kein Yang. Schaut man sich die Menschen hier an, dann kann man die Akzeptanz dieser Gegensätze förmlich spüren, die Weisheit die daraus entsteht bemerken, die Achtsamkeit die das Leben hier verlangt. Ruhe, Achtsamkeit, das Land, die Leute. Höhen und Tiefen, wie das wahre Leben.
Inmitten dieser Gegensätze, auf einem Hochplateau, eingebettet in sattes Grün liegt das Tirolensis.

Beschreibung vom Tirolensis und Familie Oberrauch

Bei so viel Herzlichkeit erfindest du dich in dieser Yoga Woche neu und kannst so auftanken:

1. Tag - 16.07.	2. Tag - 17.07.	3. Tag - 18.07.	4. Tag - 19.07.	5. Tag - 20.07.	6. Tag - 21.07.	7. Tag - 22.07.	8. Tag - 23.07.
	8 - 9 Uhr Yang Dragon Flow auf dem Sonnendeck	08 - 09:00 Yogalates auf dem Sonnendeck	8 - 9 Uhr Yang Dragon Flow auf dem Sonnendeck	08 - 09:00 dynamisches Yoga auf dem Sonnendeck	8 - 9 Uhr Yang Dragon Flow auf dem Sonnendeck	08 - 09:00 Restore Yoga auf dem Sonnendeck	
	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück
Anreise, Ankommen	10:30 - 13:00 Uhr herzöffnen des Cacao Ritual & Naturritual e in der Natur rund ums Tirolensis	Zeit für Dich, Wellness, Massage, Ausflug in die Stadt, Programm vom Tirolensis, evtl. Kräuterwanderung, Apfelblütenwanderung?	10:30 - 13:00 Uhr herzöffnen des Cacao Ritual & Naturritual e in der Natur rund ums Tirolensis	Zeit für Dich, Wellness, Massage, Ausflug in die Stadt, Programm vom Tirolensis, Waalweg Lana, Wasserfall oder Trautmannsdorff?	10:30 - 13:00 Uhr herzöffnen des Cacao Ritual & Naturritual e in der Natur rund ums Tirolensis	Zeit für Dich, Wellness, Massage, Ausflug in die Stadt, Programm vom Tirolensis, Waalweg Lana, Wasserfall oder Trautmannsdorff?	Anreise, Ankommen, Abreise, Zeit für Dich
15:30 Uhr Kaffee & Kuchen	15:30 Uhr Kaffee & Kuchen	15:30 Uhr Kaffee & Kuchen	15:30 Uhr Kaffee & Kuchen	15:30 Uhr Kaffee & Kuchen	15:30 Uhr Kaffee & Kuchen	15:30 Uhr Kaffee & Kuchen	15:30 Uhr Kaffee & Kuchen
17:00 - 18:00 Yin Dragon Flow	17 - 18:00 Aroma Yoga	17 - 18:00 Yin Dragon Flow	17 - 18:00 Slow Flow Yoga	17 - 18:00 Yin Dragon Flow	17 - 18:00 Faszien Yoga		17:00 - 18:00 Yin Dragon Flow
Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen

9. Tag - 24.07.	10. Tag - 25.07.	11. Tag - 26.07.	12. Tag - 27.07.	13. Tag - 28.07.	14. Tag - 29.07.	15. Tag - 30.07.	
8 - 9 Uhr Yang Dragon Flow auf dem Sonnendeck	08 - 09:00 Yogalates auf dem Sonnendeck	8 - 9 Uhr Yang Dragon Flow auf dem Sonnendeck	08 - 09:00 dynamisches Yoga auf dem Sonnendeck	8 - 9 Uhr Yang Dragon Flow auf dem Sonnendeck	08 - 09:00 Restore Yoga auf dem Sonnendeck		
Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	
10:30 - 13:00 Uhr herzöffnendes Cacao Ritual & Naturrituale in der Natur rund ums Tirolensis	Zeit für Dich, Wellness, Massage, Ausflug in die Stadt, Programm vom Tirolensis, evtl. Kräuterwanderung, Apfelblütenwanderung?	10:30 - 13:00 Uhr herzöffnendes Cacao Ritual & Naturrituale in der Natur rund ums Tirolensis	Zeit für Dich, Wellness, Massage, Ausflug in die Stadt, Programm vom Tirolensis, Waalweg Lana, Wasserfall oder Trautmannsdorff?	10:30 - 13:00 Uhr herzöffnendes Cacao Ritual & Naturrituale in der Natur rund ums Tirolensis	Zeit für Dich, Wellness, Massage, Ausflug in die Stadt, Programm vom Tirolensis, Waalweg Lana, Wasserfall oder Trautmannsdorff?	Abreise	
15:30 Uhr Kaffee & Kuchen	15:30 Uhr Kaffee & Kuchen	15:30 Uhr Kaffee & Kuchen	15:30 Uhr Kaffee & Kuchen	15:30 Uhr Kaffee & Kuchen	15:30 Uhr Kaffee & Kuchen		
17 - 18:00 Aroma Yoga	17 - 18:00 Yin Dragon Flow	17 - 18:00 Slow Flow Yoga	17 - 18:00 Yin Dragon Flow	17 - 18:00 Faszien Yoga			
Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen		