



# YOGA MIT NICOLE



## Dienstag

## Mittwoch

## Donnerstag

|                                                                                                         |                                                                                    |                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>DETOX MORNING FLOW</b><br>08:30 – 09:30 Uhr<br>Katonah Yoga mit Fokus auf Twists                     | <b>WAKE UP FLOW</b><br>08:30 – 09:30 Uhr<br>Vinyasa Yoga, um in den Tag zu starten | <b>AWAKEN &amp; ALIGN</b><br>08:30 – 09:30 Uhr<br>Energetisierende Morgenpraxis und Atmung |
| <b>MOVE, BREATHE, REST</b><br>18:00 – 19:00 Uhr<br>Yoga, Atemübungen und eine kurze geführte Meditation | <b>EVENING UNWIND</b><br>18:00 – 19:00 Uhr<br>Gentle Flow und Tapping E.F.T.       | <b>GENTLE EVENING FLOW</b><br>18:00 – 19:00 Uhr<br>Gentle Yoga Flow                        |

## Freitag

## Samstag

## Sonntag

|                                                                                                                            |                                                                                               |                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                            | <b>YOGA &amp; PILATES</b><br>8:30 – 09:30 Uhr<br>Yoga & Pilates mit Fokus auf den Beckenboden | <b>WAKE UP YOGA</b><br>08:30 – 09:30 Uhr<br>Energetisierende Morgenpraxis mit Atmung und Yoga                                                     |
| <b>EVENING RELAX</b><br>18:00 – 19:00 Uhr<br>Abend-Yoga mit einer kurzen, geführten Meditation für einen entspannten Abend | <b>EVENING WEEKEND SPECIAL</b><br>18:00 – 19:00 Uhr<br>Yoga, Atmung und Tapping E.F.T.        | <b>GENTLE EVENING PRACTICE</b><br>18:00 – 19:00 Uhr<br>Gentle Yoga und Atmung, um das Nervensystem runterzufahren und auf den Abend vorzubereiten |

Zusätzlich können jederzeit private Yoga-Stunden mit Nicole – abgestimmt auf Ihre Wünsche – bei unserem Rezeptionsteam gebucht werden.