



YOGA MIT NICOLE



Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

<p>DETOX MORNING FLOW</p> <p>08:00 – 09:00 Uhr Katonah Yoga mit Fokus auf Twists</p>	<p>WAKE UP FLOW</p> <p>08:00 – 09:00 Uhr Vinyasa Yoga, um in den Tag zu starten</p>	<p>YOGA & PILATES</p> <p>08:00 – 09:00 Uhr Energetisierende Morgenpraxis</p>
<p>MOVE, BREATHE, REST</p> <p>18:00 – 19:00 Uhr Yoga und eine kurze geführte Meditation</p>	<p>EVENING UNWIND</p> <p>18:00 – 19:00 Uhr Gentle Flow</p>	<p>GENTLE EVENING FLOW</p> <p>18:00 – 19:00 Uhr Yoga & Pilates mit Fokus auf den Beckenboden</p>

Freitag

Samstag

Sonntag

	<p>YOGA & PILATES</p> <p>9:00 – 10:00 Uhr Yoga & Pilates mit Fokus auf den Beckenboden</p>	<p>WAKE UP YOGA</p> <p>08:00 – 09:00 Uhr Energetisierende Morgenpraxis und Yoga</p>
<p>EVENING RELAX</p> <p>18:00 – 19:00 Uhr Abend-Yoga mit einer kurzen, geführten Meditation für einen entspannten Abend</p>	<p>EVENING WEEKEND SPECIAL</p> <p>18:00 – 19:00 Uhr Yoga und Tapping E.F.T.</p>	<p>GENTLE EVENING PRACTICE</p> <p>18:00 – 19:00 Uhr Gentle Yoga, um das Nervensystem runterzufahren und auf den Abend vorzubereiten</p>

Unsere Yoga-Einheiten sind für alle Levels geeignet.

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