



01.12.2025 - 05.12.2025

# YOGA WOCHE

## Programm

### Herzlich Willkommen zur Yoga Woche im DAS EDELWEISS.

Alle Einheiten sind in Ihrem Aufenthalt inkludiert und können unabhängig voneinander besucht werden. Die Kurse eignen sich für Anfänger ebenso wie für Fortgeschrittene.

#### MONTAG, 01. DEZEMBER 2025

---

08:00 -  
08:55 Uhr

#### **Twist & Detox Yoga**

Sanfte Drehhaltungen helfen verspannte Muskeln zu lösen und Stoffwechsel & Lymphsystem zu aktivieren.

---

16:00 -  
16:55 Uhr

#### **Flow to Slow Yoga**

Kraftvolle Aktivierung der Muskulatur & sanfte Dehnungen, die den Körper in eine angenehmen Ruhe führen können.

---

#### DIENSTAG, 02. DEZEMBER 2025

---

08:00 -  
08:55 Uhr

#### **Align your Spine - Yoga für den Rücken**

Mobilisation und Stabilisation von Nacken, Schulter & Rücken zur Unterstützung einer aufrechten Haltung.

---

15:00 -  
15:55 Uhr

#### **Yoga & Matcha**

Herzöffnenden, dynamischen Bewegungen und lösenden Twists. Ein Iced Matcha Latte rundet die Session ab.

---



Wir bitten um Voranmeldung zu den Kursen im Guestnet oder an der Rezeption, da die Plätze begrenzt sind.



## MITTWOCH, 03. DEZEMBER 2025

---

|                      |                                                                                                                                                    |
|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 08:00 -<br>08:55 Uhr | <b>Inner Fire - Aktivierung der Körpermitte</b><br>Kräftigung von der Bauchmuskulatur für eine stabile Körpermitte, innere Ausrichtung & Klarheit. |
|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

---

|                      |                                                                                                                                           |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 15:00 -<br>16:15 Uhr | <b>Yoga Masterclass für Beginner</b><br>Einführung in die Yoga Grundlagen mit Einblicken, wie Gelenke, Muskeln & Atmung zusammenarbeiten. |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

---

## DONNERSTAG, 04. DEZEMBER 2025

---

|                      |                                                                                                                          |
|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 08:00 -<br>08:55 Uhr | <b>Mindful Morning Yoga</b><br>Sanfte, atembetonte Praxis mit herzöffnenden, dynamischen Bewegungen und lösenden Twists. |
|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

---

|                      |                                                                                                                                  |
|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 16:00 -<br>16:55 Uhr | <b>Grounded in Gratitude - Erdene Yogapraxis</b><br>Standhaltungen und Positionen für starke Beine, innere Ruhe und Dankbarkeit. |
|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

---

## FREITAG, 05. DEZEMBER 2025

---

|                      |                                                                                                                              |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 08:00 -<br>08:55 Uhr | <b>Full Moon Yoga</b><br>Aktivierender Morgenflow, der den Körper öffnet um den Tag mit ausbalancierter Energie zu beginnen. |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

---

|                      |                                                                                                                                                                            |
|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 14:30 -<br>15:25 Uhr | <b>Strong Back, Soft Front - Herzöffnende Yogapraxis</b><br>Kräftigung schwacher Muskeln im Rücken und Dehnung verspannter Bereiche im Brustraum für eine stabile Haltung. |
|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

---



Wir bitten um Voranmeldung zu den Kursen im Guestnet oder an der Rezeption, da die Plätze begrenzt sind.