



YOGAWOCHE

Detox für Körper & Geist
mit Martina Egger-Kofler

15.03. - 20.03.2026

Der Frühling ist eine Einladung an Körper und Seele, Altes loszulassen und kraftvoll neu zu starten.

In dieser Yogawoche bekommen Sie Raum zum Auftanken, Entgiften und inneren Ausrichten – ganz im Einklang mit der aufsteigenden Energie der Natur.

Begleitet werden Sie von einer ganzheitlichen Naturheiltherapeutin mit Schwerpunkt auf funktioneller Medizin, Traditioneller Chinesischer Medizin (TCM) und Stressmedizin – mit einem tiefen Verständnis für die körperlichen und seelischen Prozesse, die den Frühling zu einer besonders heilsamen Zeit machen.

PROGRAMM

SO, 15.03.2026

18.30 Uhr

Come Together mit Begrüßung in der Kaminlounge

MO, 16.03.2026

08.00 - 09.30 Uhr

Dynamisches Yoga – Aufwachen & Durchatmen

17.00 - 18.30 Uhr

Yin Yoga – Frühlingserwachen & Loslassen

DI, 17.03.2026

08.00 - 09.30 Uhr

Yoga für Lebenskraft & Entschlossenheit

17.00 - 19.00 Uhr

Vortrag: „Frühling für deine Zellen“

MI, 18.03.2026

08.00 - 09.30 Uhr

Flows für Herzöffnung & Perspektivenwechsel

17.00 - 18.30 Uhr

Sanftes Yin & innere Ausrichtung

DO, 19.03.2026

08.00 - 09.30 Uhr

Integrieren & Stabilisieren

17.00 - 18.30 Uhr

Aufblühen & Balance

FR, 20.03.2026

08.00 - 09.30 Uhr

Abschluss-Flow & persönliche Ausrichtung