



Tina Albrecht
www.tina-albrecht-yoga.com



Tanja Seebold
www.yinyasa.yoga



Miriam Kirchler & Gabriel Prada
www.yog-amiga.com



Petra Oberhofner
www.body-in-motion.eu

Find out more:

www.ahrntal.com

T +39 0474 671136

Book: tickets.ahrntal.com

AHRNTAL
VALLE AURINA

Mountain Paradise Yoga - Ahrntal

01. - 04.07.2021

Yoga-Wochenende im Ahrntal / Südtirol

Yoga-weekend in Ahrntal valley / Southtyrol

Fine settimana all'insegna dello Yoga in Valle Aurina / Alto Adige



Donnerstag, 01.07.2021

18.30 – 20.30 Uhr

Hatha Yoga mit Gabriel (75 Min.)
YIN Yoga mit Petra (45 Min.)

Thursday, 01.07.2021

6.30 pm – 8.30 pm

Hatha Yoga with Gabriel (75 min.)
YIN Yoga with Petra (45 min.)

Giovedì, 1/7/2021

ore 18.30 – 20.30

Hatha Yoga con Gabriel (75 min.)
YIN Yoga con Petra (45 min.)
prima sessione fino alle ore 19.45 anche in lingua italiana

Freitag, 02.07.2021

09.00 Uhr

Inspire Yoga (60 Min.)
anschließend Snack und gemütlicher Yogatalk

Friday, 02.07.2021

9.00 am

Inspire Yoga (60 min.)
afterwards snack and Yogatalk

Venerdì, 2/7/2021

ore 09.00

Inspire Yoga (60 min.)
dopo spuntino / Snack e Yogatalk

18.30 – 20.30 Uhr

Vinyasa Flow mit Miriam (75 Min.)
Yoga Nidra mit Tina (45 Min.)

6.30 pm – 8.30 pm

Vinyasa Flow with Miriam (75 min.)
Yoga Nidra with Tina (45 min.)

ore 18.30 – 20.30

Vinyasa Flow con Miriam (75 min.)
Yoga Nidra con Tina (45 min.)
prima sessione fino alle ore 19.45 anche in lingua italiana

Samstag, 03.07.2021

09.00 Uhr

Morning Energizer im Heustadel (60 Min.)
anschließend kleine Überraschung

Saturday, 03.07.2021

9.00 am

Morning Energizer in the hay barn (60 min.)
afterwards little surprise

Sabato, 3/7/2021

ore 09.00

Morning Energizer nel fienile (60 min.)
in seguito piccola sorpresa

18.30 – 20.30 Uhr

Yinyasa Yoga mit Tanja (75 Min.)
Meditation & Pranayama mit Tanja (45 Min.)

6.30 pm – 8.30 pm

Yinyasa Yoga with Tanja (75 min.)
Meditation & Pranayama with Tanja (45 min.)

ore 18.30 – 20.30

Yinyasa Yoga con Tanja (75 min.)
Meditation & Pranayama con Tanja (45 min.)

Sonntag, 04.07.2021

09.00 Uhr

108 Tanzende Krieger (90 Min.)
anschließend gesundes Frühstück bei der
Kristallalm am Klausberg

Sunday, 04.07.2021

9.00 am

“108 Tanzende Krieger“ (90 min.)
afterwards breakfast
at the “Kristallalm” on Klausberg

Domenica, 4/7/2021

ore 09.00

“108 Tanzende Krieger“ (90 min.) – dopo piccola
colazione presso la malga „Kristallalm“ al Klausberg
anche in lingua italiana