

10.  
Jun 2025

# Achtsamkeits- & Energiearbeit im Hotel Damülser Hof - Wellness & Spa

🕒 Dienstag 15:00 Uhr

Im Urlaub geht es darum, wieder Kraft für zu tanken und einen Ausgleich zum Alltag zu finden.  
Am besten gelingt das in einer wunderbaren Umgebung bei einer Yoga- oder Meditations-Einheit (bei Schönwetter auch im Freien).  
Egal ob Anfänger oder Fortgeschritten – für alle TeilnehmerInnen ist hier das Richtige dabei!

## Beschreibung

Im Urlaub geht es darum, wieder Kraft für zu tanken und einen Ausgleich zum Alltag zu finden.  
Am besten gelingt das in einer wunderbaren Umgebung bei einer Yoga- oder Meditations-Einheit.

Egal ob Anfänger oder Fortgeschritten – für alle TeilnehmerInnen ist hier das Richtige dabei!

Zeiten Dienstag: 15.00 Uhr Full Body Stretch, 16.00 Uhr "KINOGA", 17.00 Uhr Progressive Muskelrelaxation

Zeiten Donnerstag: 15.00 Uhr "KINOGA", 16.00 Uhr Progressive Muskelrelaxation, 17.00 Uhr Gesunder Rücken & Hüften

Ein kurzer Anruf zur Vorreservierung genügt. Unsere professionelle Trainerin freut sich auf dich!

**Termine:** ab 24.12.2024

**Wochentage:** Dienstag und Donnerstag

**Uhrzeit:** 15.00 / 16.00 / 17.00 Uhr

**Kosten:** 15€ pro Einheit oder 5er-Block um 60€

**Anmeldung:** bis zum Vortag unter: +43 (0) 5510 -210

**Treffpunkt:** Rezeption Hotel Damülser Hof



## Veranstaltungsort

### Hotel Damülser Hof - Wellness & Spa

Damüls 147

6884 Damüls

[\(+43\) 5510 210](tel:+435510210)

[hotel@damuelserhof.at](mailto:hotel@damuelserhof.at)

<https://www.damuelserhof.at> ↗



## Veranstalter

### Hotel Damülser Hof - Wellness & Spa

Damüls 147

6884 Damüls

[\(+43\) 5510 210](tel:+435510210)

[hotel@damuelserhof.at](mailto:hotel@damuelserhof.at)

<https://www.damuelserhof.at> ↗

## Weitere Termine

Datum	Uhrzeit
10.06.2025	15:00 Uhr
12.06.2025	15:00 Uhr
17.06.2025	15:00 Uhr

Datum	Uhrzeit
19.06.2025	15:00 Uhr
24.06.2025	15:00 Uhr
26.06.2025	15:00 Uhr
01.07.2025	15:00 Uhr
03.07.2025	15:00 Uhr
08.07.2025	15:00 Uhr
10.07.2025	15:00 Uhr