



kapppl

PAZNAUN-ISCHGL

NATURYOGA & PILATES MIT BERGBLICK

JEDEN DIENSTAG

Was gibt es Schöneres als Yoga in der Natur mit Blick auf die Berge? Mit der Diasbahn in Kappl gelangt man zum Speichersee im Sunny Mountain Park. Dort hat man die Möglichkeit, mit einem Yogaflow inmitten der Natur neue Energie zu tanken.

Anschließend folgt eine Pilates-Einheit, die die Körpermitte stärkt und die Beweglichkeit, Koordination, das Gleichgewicht und die Körperwahrnehmung verbessert. Durch vielseitige Übungen fördert Pilates eine bessere Haltung, kräftigt und definiert die Muskulatur und stärkt den Beckenboden.

TREFFPUNKT YOGA	9:00 Uhr, Talstation Diasbahn Kappl
TREFFPUNKT PILATES	10:15 Uhr, Sunny Mountain Kiosk Kappl
ANMELDUNG	bei Vivien Malonga, T +43 677 63907080
TEILNEHMER	Yoga oder Pilates: mind. 4 Personen Dauer: 1 h
KOSTEN (PRO YOGA ODER PILATES-EINHEIT)	25 Euro pro Person ohne Liftticket mit Silvretta Card Premium 15 Euro

Paznaun - Alpine Moments





kapppl

PAZNAUN-ISCHGL

NATURE YOGA & PILATES WITH MOUNTAIN VIEW

EVERY TUESDAY

What could be better than yoga in nature with stunning mountain views? The Diasbahn cable car in Kappl takes you to the reservoir in Sunny Mountain Park. There you have the opportunity to recharge your batteries with a yoga flow in the midst of nature.

This is followed by a Pilates session, which strengthens the centre of the body and improves flexibility, coordination, balance and body awareness. Through a variety of exercises, Pilates promotes better posture, strengthens and defines the muscles and strengthens the pelvic floor.

MEETING POINT YOGA	9:00 am, valley station Diasbahn Kappl
MEETING POINT PILATES	10:15 am, Sunny Mountain Kiosk Kappl
REGISTRATION	with Vivien Malonga, T +43 677 63907080
PARTICIPANTS	Yoga or Pilates: min. 4 persons Duration: 1 h
COST (PER YOGA OR PILATES UNIT)	25 Euro per person without lift ticket with Silvretta Card Premium 15 Euro

Paznaun - Alpine Moments

