

# Hotel Klammer's Kärnten



Karin Perkmann  
[www.tuteinfachgut.yoga](http://www.tuteinfachgut.yoga)

**FR 22.5.**  
11:00 – 14:30 UHR  
**Yoga auf der Alm\***  
Bergyoga mit 45-minütigem  
leichten Aufstieg  
mit Karin Perkmann

**SA 23.5.**  
07:30 – 09:00 UHR  
**Matte & Pool Yoga\*\***  
Gleichgewicht & Dehnung  
mit Karin Perkmann  
17:00 – 18:30 UHR  
**Einfach Yoga**  
Fokus: Verdauungsfeuer  
mit Karin Perkmann

**SO 24.5.**  
10:00 – 11:30 UHR  
**BreathWalk®**  
entlang der Ache & Kur-  
park | Fokus: Gelassenheit  
mit Karin Perkmann  
17:00 – 18:30 UHR  
**Einfach Yoga**  
Fokus: Immunsystem  
mit Karin Perkmann

**MO 25.5.**  
11:00 – 14:30 UHR  
**Yoga auf der Alm\***  
Bergyoga mit 45-minütigem  
leichten Aufstieg  
mit Karin Perkmann

**DI 26.5.**  
07:30 – 09:00 UHR  
**Matte & Pool Yoga\*\***  
mobile Gelenke –  
fließende Energie  
mit Karin Perkmann  
21:00 – 22:15 UHR  
**Yoga Nidra**  
Entspannung &  
Bewusstsein  
mit Karin Perkmann

**MI 27.5.**  
10:00 – 11:30 UHR  
**BreathWalk®**  
entlang der Ache & Kur-  
park | Fokus: Gelassenheit  
mit Karin Perkmann  
17:00 – 18:30 UHR  
**Einfach Yoga**  
Fokus: Detox  
mit Karin Perkmann

**DO 28.5.**  
07:30 – 09:00 UHR  
**Matte & Pool Yoga\*\***  
Kraft & Leichtigkeit für  
Füße/Beine/Hüften  
mit Karin Perkmann  
17:00 – 18:30 UHR  
**Einfach Yoga**  
Fokus: Rücken/Schultern/  
Nacken  
mit Karin Perkmann

**FR 29.5.**  
11:00 – 14:30 UHR  
**Yoga auf der Alm\***  
Bergyoga mit 45-minütigem  
leichten Aufstieg  
mit Karin Perkmann

**SA 30.5.**  
07:30 – 09:00 UHR  
**Einfach Yoga**  
Fokus: Kraft & Freude  
mit Karin Perkmann  
21:00 – 22:15 UHR  
**Yoga Nidra**  
Entspannung und  
Bewusstsein  
mit Karin Perkmann

**SO 31.5.**  
07:30 – 09:00 UHR  
**Matte & Pool Yoga\*\***  
Easy Yoga Fun  
mit Karin Perkmann  
17:00 – 18:30 UHR  
**Einfach Yoga**  
Fokus: Resilienz  
mit Karin Perkmann

\* Beitrag inkl Transport +  
Agape € 25. Der Beitrag  
ist an der Hotelrezeption  
zu bezahlen

\*\* Sie benötigen  
Badekleidung



HIGHLIGHT  
22., 25., & 29.5.  
**Yoga auf  
der Alm**  
mit Karin Perkmann

Dr. Zimmermannstraße 9  
5630 Bad Hofgastein  
+43 6432 6711  
[www.hotel-kaemten.com](http://www.hotel-kaemten.com)