

# PROGRAMM



vom 09.06. – 14.06.2024  
im Aldiana Club Side Beach

ZEIT	Sonntag, 09.06.	Montag, 10.06.	Dienstag, 11.06.	Mittwoch, 12.06.	Donnerstag, 13.06.	Freitag, 14.06.
Morgens /Vormittags	<b>OPENING CIRCLE</b> SeaBreeze Flow	<b>YOGASCULPT FLOW</b> Ein kraftvoller Beginn in die Woche	<b>SLOW VINYASA FLOW</b> Entspannt & einladend	<b>GOOD MORNING FLOW</b> Mit frischer Energie in den Tag starten	<b>POWER SLOW FLOW</b> Langsam & dynamisch fließen	<b>SAMMOLAHARI® FLOW NO. 2</b> Vitaler, kraftvoller & energiegeladener
Nachmittags / Abends	<b>GROUNDING &amp; STABILITY</b> Ein dynamischer Yoga Flow für mehr Erdung	<b>RISE UP &amp; SHINE</b> Finde das Leuchten in Dir	<b>CORE WORK</b> Deine Mitte finden	<b>SAMMOLAHARI® FLO W NO. 1</b> Vitaler, kraftvoller & energiegeladener	<b>SUNSET FLOW</b> Den Abend bewusst einladen	<b>CLOSING CIRCLE</b> Vinyasa Yoga Flow & Reflexion

Änderungen vorbehalten. Infos zu den Trainern und Kursbeschreibungen siehe nächste Seiten. Die genauen Uhrzeiten und Treffpunkte erfahre vor Ort.



# KURSBESCHREIBUNG

## OPENING CIRCLE

### SeaBreeze Flow

Wir starten die sportliche Woche mit einer fließenden Vinyasa Yoga Einheit. Nach klassischen Sonnengrüßen folgen zwei Flows, die kraftvolle Elemente zu individuellen Bewegungsflüssen vereinen; für innere Ausgeglichenheit und persönliches Empowerment. Für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet.

## GROUNDING & STABILITY

### Ein dynamischer Yoga Flow für mehr Erdung

Erdung und Stabilität spielen eine wesentliche Rolle, um klarer und fokussierter unser Leben anzugehen. Diese Einheit umfasst eine dynamische Yoga-Session, welche den Fokus auf stärkende Elemente setzt, die uns erden. Dabei heißt es immer wieder auch, ausprobieren und sich selbst neu kennenlernen. Für alle Level geeignet.

## YOGASCUPT FLOW

### Ein kraftvoller Beginn in die Woche

YogaSculpt ist eine schöne Mischung aus körperkräftigenden und fließenden Übungen. Dabei schaffen wir nicht nur mehr Flexibilität, sondern stärken unsere gesamte Muskelkraft; entweder nur mit dem eigenen Körpergewicht oder optional mit Gewichten. Diese Stunde wird anstrengend und könnte Dich durchaus ins Schwitzen bringen.

## RISE UP & SHINE

### Finde das Leuchten in Dir

Diese Yoga-Einheit soll das Leuchten in Dir finden und entfachen. Beginnend mit Pranayama – einer Atemtechnik – bewegen wir uns durch zwei Flows, welche Dich durch herzöffnende Elemente von Innen heraus zum Strahlen bringen.

## SLOW VINYASA FLOW

### Entspannt & einladend

Entspannt, gelassen und ausgeglichen in den Tag starten. Die heutige Morning-Session verbindet einfache Yoga-Elemente, die körperliche Flexibilität und mentale Entspannung in einer ausgeglichenen Mischung vereinen. Komm gerne vorbei – egal, wie viel Yoga-Erfahrung Du mitbringst.

## CORE WORK

### Deine Mitte finden

Der Fokus dieser Stunde liegt in der Stärkung unserer Bauch- und Rumpfmuskulatur. Die eigene Mitte finden und stärken; eine Grundlage für viele weitere Übungen, auf die sich anschließend aufbauen lässt. Du brauchst keine Vorkenntnisse, aber ein wenig Motivation für eine anstrengende Stunde und – möglicherweise – etwas Muskelkater danach.

## GOOD MORNING FLOW

### Mit frischer Energie in den Tag starten

Kurz innehalten und den Moment genießen. Den Morgen mit zwei fließenden Yoga Flows begrüßen. Wir integrieren Dehnung & Flexibility; dabei kann es durchaus aber auch kraftvoll werden.

## SAMMOLAHARI® FLOW NO. 1 & 2

### Vitaler, kraftvoller & energiegeladener

SAMMOLAHARI® verbindet funktionelle, dynamische und weiche Bewegungen aus Yoga sowie dem Body & Mind Bereich. Lust, mal etwas ganz Neues auszuprobieren?

## POWER SLOW FLOW

### Langsam & dynamisch fließen

Eine langsame Power Yoga Stunde, die es in sich hat. Obwohl wir immer im Fluss sein werden, gibt es dazwischen einzelne Übungen, welche wir länger halten. Wenn Du schon ein wenig mit Yoga vertraut bist und Lust auf einen langsamen sowie kraftbetonten Flow hast, bist Du hier genau richtig!

## SUNSET FLOW

### Den Abend bewusst einladen

Eine Stunde für alle, die bisherige Erlebnisse der Woche bewusst reflektieren und durch einfache Yoga-Übungen im Körper verankern möchten. Zuerst werden wir einen dynamischen Vinyasa Flow praktizieren und abschließend mit einer Aroma-Meditation den Abend einläuten. Dabei wird es nicht nur aktiv, sondern auch entspannend. Für noch mehr Wohlbefinden kommen auch ätherische Öle zum Einsatz.

## CLOSING CIRCLE

### Vinyasa Yoga Flow & Reflexion

So, wie wir zu Beginn des Festivals gestartet haben, werden wir in dieser Einheit die Woche gemeinsam abschließen. Auch diese Stunde ist mit klassischen Sonnengrüßen sowie zwei dynamischen und kraftvollen Flows gestaltet und gibt Dir anschließend in der Endentspannung den Raum für eine persönliche Reflexion. Den Schwierigkeitsgrad der Übungen darfst Du entscheiden.



### Michèle Rietzl ...

... ist leidenschaftliche Yoga- und SAMMOLAHARI®-Trainerin. Als aktiver und sehr offener Mensch möchte sie ihre Yoga-Erfahrung – eine Mischung aus innerer Balance, körperlichem Empowerment und mentaler Klarheit – mit anderen teilen und in Ihren Stunden weitergeben.

Ihr Lebensmotto: breathe. practice. let go.

All das nimmt sie täglich mit in die Gestaltung ihrer Stunden, um das bestmögliche Erlebnis für die Kursteilnehmer\*innen zu schaffen. Ein regelmäßiges Feedback ermöglicht ihr darüber hinaus ein fortlaufendes Wachsen sowie eine persönliche Weiterentwicklung.

Neben ihrer Tätigkeit im Bereich Yoga, SAMMOLAHARI® sowie Body&Mind ist Michèle auch strategische Gestalterin, Brand & Web Designerin und sehr reisefreudig ... immer mit der Motivation im Gepäck, die eigenen Leidenschaften zur Berufung zu machen.

Come & join! Egal, wie fit Du mit Deiner Yogapraxis bist oder ob Du SAMMOLAHARI® das erste Mal hörst ... Michèle freut sich auf Dich und nimmt Dich gerne mit auf eine Woche voller sportlicher SeaBreeze-Highlights.

