

# PROGRAMM



vom 02.06. – 07.06.2024  
im Aldiana Club Andalusien

ZEIT	Sonntag, 02.06.	Montag, 03.06.	Dienstag, 04.06.	Mittwoch, 05.06.	Donnerstag, 06.06.	Freitag, 07.06.
Vormittag	<b>Meditation &amp; Sonnengrüße</b> 45 Min.			<b>SeaBreeze Hatha Yoga Atemräume erforschen</b> 60 Min.	<b>Meditation &amp; sanftes Stretching</b> 45 Min.	
Vormittag	<b>Vinyasa Yoga Flow „sich Erden“</b> 45 Min.	<b>Vinyasa Yoga Flow Atmung &amp; Bewegung im Einklang</b> 60 Min.	<b>Ashtanga Yoga Yoga-Therapie</b> 60 Min.		<b>Vortrag Energiekonzept des Yoga</b> 60 Min.	<b>Rock Your Chakra</b> 75 Min.
Nachmittag	<b>Yin&amp;Yang Date mit deinem Selbst</b> 45 Min.	<b>Yang &amp; Yin Yoga Freie Schultern &amp; Nacken</b> 45 Min.	<b>Yin Yoga Element Wasser</b> 60 Min.	<b>Vinyasa Yoga Core &amp; Rücken</b> 60 Min.		<b>Yoga Nidra „der yogische Schlaf“</b> 45 Min.
Nachmittag		<b>Pranayama &amp; Meditation</b> 20 Min. Claudia				

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



# KURSBESCHREIBUNG

**Meditation & Sonnengrüße** – Wir begrüßen diesen traumhaften Ort, und nehmen mit allen Sinnen das im Hier & Jetzt zu sein auf. Fühle das Meer, den Wind und stimme dich auf eine wundervolle Zeit im Aldiana Club Andalusien ein. (45 Minuten, vor dem Frühstück)

**Vinyasa Flow „sich Erden“** – Wir spüren gemeinsam den Boden unter den Füßen. Erden und vertiefen uns in das Gefühl hinein „Zu sein“, die eigene Stabilität zu zentrieren. (45 Minuten, vor dem Mittagessen)

**Yin & Yang Yoga** – Ein Date mit dir selbst, erfahre über die Stille des Yin und dem aktiven Ausgleich des Yang eine tief wirkende Harmonie, die Bewusstwerdung von Körper und Geist (45 Minuten, vor dem Abendessen) .

**Vinyasa Yoga Flow** – kreativ, erarbeiten wir einen Übungsflow, den du später mit in deinem Alltag mitnehmen kannst. Atmung und Bewegung tragen dich wie das Wellengleiten durch einen Bewegungsfluss, der mobilisierend und Kraft spendend ist. (60 Minuten, vor dem Mittagessen)

**Yin & Yang Yoga für Schulter & Nacken** – das Herz öffnen, atme die klare Meeresluft und tanke so richtig auf. Schulter & Nacken möchten wir mobilisieren und alles lösen was dort festhält. (45 Minuten, am Nachmittag)

**Pranayama & Meditation** – Den eigenen Atem wie ein Meeresrauschen im Körper erfahrbar machen und in die Stille wie von selbst hinein gleiten. Erlebe eine dich tragende Atemmeditation. (20 Minuten, am Nachmittag und im Anschluss des Vorkurses praktizierbar)

**Ashtanga Yoga** – Atmung und Bewegung kombiniert. Fühle dich abgeholt in eine strukturiert traditionelle Übungsabfolge aus der Yoga-Therapie Reihe des Ashtanga Yoga. (60 Minuten, am Vormittag)

**Yin Yoga - Element Wasser** – eine entspannend ruhige Praxis. Genieße und tanke Energie auf. Passend vor deinem Strandbesuch oder vor dem Sundowner (60 Minuten, am Nachmittag)

**Meditation & sanftes Stretching** – eine entspannend ruhige Yoga Praxis zum Start in deinen Tag . (45 Minuten, vor dem Frühstück)

**Vortrag Energiekonzept des Yoga** - um welche Energie handelt es sich überhaupt und was erklären uns die Chakren / Energiezentren? Lerne den Bezug der Chakren auf den Körper kennen. Das Verständnis lehrt, wie richtig es ist, dass du dir eine Auszeit gönnst, dir Gutes tust und was die Yoga Übungen für eine Wirkkraft auf unser Körpersystem haben. (60 Minuten, am Vormittag)

**Rock your Chakra** - diese Stunde ist mit klassischen Sonnengrüßen sowie zwei dynamischen, kraftvollen Flows gestaltet und schenkt dir zum Abschluss eine Meditation zur inneren Kraft. (75 Minuten, am Vormittag)

**Yoga Nidra** – Aufwiedersehen, wir gehen in die Abschluß Class und diese ist besonders. Sie entführt in ein Entspannungszustand, der den Körper vollkommen ruhig werden lässt und den Geist wach und klar hält. Raum ist gegeben die Urlaubserlebnisse zu reflektieren und zu verankern. (45 Minuten, am Nachmittag)



# DEINE TRAINERIN

## Claudia Hahn...

....ist für die Bereiche Yoga, Body&Mind und Meditation in der Eventwoche mit dabei. Claudia konzentriert sich darauf auf eine fröhliche, inspirierende und lockere Art und Weise Yoga zu vermitteln, das ist ihre Art des Lehrens. Neben der hauptberuflichen Tätigkeit als Yogalehrerin, Fitnesstrainerin und Referentin findest du sie in ihrer Freizeit oft mit ihrer Kamera in der Natur. Im Rahmen der Yoga Alliance USA ist sie ausgebildet als 500 RYT & YACEP, unterwegs als international anerkannte und zertifizierte Yogalehrerin. Was Yoga für Claudia bedeutet: YOGA macht glücklich, lässt uns strahlen - für mich ist Yoga die natürlichste Möglichkeit der Entfaltung und der Seins Erfahrung. Die Übungen machen Spaß und gute Laune ist vorprogrammiert.

Ein weiteres Highlight in der SeaBreeze Woche.

