# PROGRAMM

Sea Breeze FESTIVAL

vom 27.09. - 04.10.2025

im Aldiana Club Naga Bay

| ZEIT | Samstag, 27.09.25 | Sonntag, 28.09.25 | Montag, 29.09.25 | Dienstag, 30.09. | Mittwoch, 01.10. | Donnerstag, 02.10. | Freitag, 03.10. | Samstag, 04.10.25 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Vormittag | Anreise | **Vinyasa Yoga Flow**<br>Flexibility & Faszien<br>60 Min. | **Vinyasa Yoga Flow**<br>Alles im Fluss<br>60 Min. | **Vinyasa Yoga Flow**<br>Balancen für Körper und Seele<br>60 Min. | **Pranayama**<br>Full Breath - richtig durchatmen<br>20 Min. | **Vinyasa Power Yoga**<br>Gute Laune Boost<br>60 Min. | **Go with the Flow**<br>mit Power Yoga in den Tag<br>60 Min. | Abreise |
| Nachmittag | | | **Yin Yoga**<br>im Spätsommer<br>30 Min. | **Vinyasa Yoga Flow**<br>Alles im Fluss<br>60 Min. | **Vinyasa Power Yoga**<br>für einen gesunden Rücken<br>60 Min. | **Mental Yin Yoga**<br>Reise durch die Chakren<br>30 Min. | **Yin Yoga**<br>im Spätsommer<br>30 Min. | |

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

# DEINE TRAINERIN

## Ivonne Scharff...

…Ivonne widmet sich seit 2006 mit ganzem Herzen der Praxis verschiedener Yogastile. Ihre Reise begann aus purer Neugier während eines Auslandspraktikums in den USA, als Yoga noch ein Geheimtipp war. 2015 entschied sie sich, ihre Leidenschaft zu vertiefen und absolvierte eine fundierte Ausbildung zur Yogalehrerin.

Mit über 500 Stunden an Weiterbildungen und Kursen, die von der Zentralen Prüfstelle für Prävention zertifiziert sind, bringt Ivonne nicht nur Expertise, sondern auch die Möglichkeit, dass Teilnehmer:innen sich die Kurskosten teilweise von den Krankenkassen erstatten lassen können. Ihre Spezialisierung auf Vinyasa Power, Yin und Meridian Yoga sowie der Fokus auf Dehnung und Kräftigung gleichermaßen machen ihre Kurse zu einem einzigartigen Erlebnis.

Harmonische Flows, die Körper, Geist und Seele vereinen, sind ihre Stärke. Ivonnes persönliches Ziel ist es, dass jede:r Teilnehmer:in mit einem Lächeln und einer spürbaren mentalen & körperlichen Verbesserung die Yogastunde beendet.

# KURSBESCHREIBUNG

**"Vinyasa Yoga FlowFlexibility & Faszien"**
Vinyasa Yoga ist eine dynamische und fließende Yogaform, in der die verschiedenen Asanas/ Haltungen ineinander übergehen. Bewegung und Atmung synchronisieren sich. In dieser Stunde wird die Beweglichkeit besonders gefördert.

**„Mental Yin YogaReise durch die Chakren"**
Yin Yoga ist ein passiv orientierter Yogastil, bei dem die intensiven Dehnungen sehr lange gehalten werden. Chakra ist Sanskrit und bedeutet: Rad. Die Chakren befinden sich in ständiger Kreisbewegung, was bewirkt, dass Energie ins Innere der Chakren hineingezogen wird. Jedes Chakra schwingt in einer Farbe und hat einen körperlichen Bezug. In diesem Kurs werden alle 7 Haupt- Chakren des Körpers harmonisiert, um geistiges und körperliches Wohlbefinden zu erlangen.

**"Vinyasa Yoga FlowAlles im Fluss"**
Vinyasa Yoga ist eine dynamische und fließende Yogaform, in der die verschiedenen Asanas/ Haltungen ineinander übergehen. Bewegung und Atmung synchronisieren sich. Wie die Wellen im Meer wird dein Körper und Dein Atem eine fließende Einheit bilden.Nach dieser Yogaeinheit ist alles wieder im Fluss.

**"Vinyasa Yoga FlowBalancen für Körper und Seele"**
Vinyasa Yoga ist eine dynamische und fließende Yogaform, in der die verschiedenen Asanas/ Haltungen ineinander übergehen. Bewegung und Atmung synchronisieren sich. In dieser Stunde werden wir Handbalancen und Balancen im Stehen üben.

**"Yin Yoga im Spätsommer"**
Yin Yoga ist ein passiv orientierter Yogastil, bei dem die intensiven Dehnungen sehr lange gehalten werden, um die tieferen Strukturen im Körper wie Faszien und Bindegewebe, Bänder, Sehnen und Gelenke optimal zu dehnen. Gem. der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) orientieren wir uns an der Meridianlehre und harmonisieren das Element Erde, welchem die Meridiane von Magen und Milz zugeordnet sind.

**"PranayamaFull Breath - richtig durchatmen"**
Pranayama ist eine Atemschule und trainiert die Atmung. Mit entsprechenden Übungen wird die Atmung intensiviert. Pranayama kann bei regelmäßiger Praxis messbar das Lungenvolumen steigern. Nach dieser Einheit wirst du freier atmen und kannst die Meeresluft doppelt genießen.

**"Vinyasa Power Yogafür einen gesunden Rücken"**
Vinyasa Yoga ist eine dynamische und fließende Yogaform, in der die verschiedenen Asanas/ Haltungen ineinander übergehen. Bewegung und Atmung synchronisieren sich. In dieser Stunde wird der Rücken gestärkt. Verspannungen können sich lösen und Dein Rücken wird glücklich sein.

**"Gute Laune BoostVinyasa Power Yoga"**
Vinyasa Yoga ist eine dynamische und fließende Yogaform, in der die verschiedenen Asanas/ Haltungen ineinander übergehen. Bewegung und Atmung synchronisieren sich. Das Geheimnis dieser Stunde liegt in ausgefeilten Rückbeugen und gezielten Dehnungen, welche die Produktion von Glückshormonen ankurbeln. Du wirst dich voller Energie fühlen.

**"Go with the Flowmit Power Yoga in den Tag„**
Vinyasa Yoga Flow ist eine dynamische und fließende Yogaform, in der die verschiedenen Asanas/ Haltungen ineinander übergehen. Bewegung und Atmung synchronisieren sich. In dieser Stunde wird dein gesamter Körper muskulär gestärkt und dein Geist erfrischt.