

PROGRAMM



vom 26.09. - 03.10.2026
im Aldiana Club Djerba Atlantide

ZEIT	Samstag, 26.09.26	Sonntag, 27.09.26	Montag, 28.09.26	Dienstag, 29.09.26	Mittwoch, 30.09.26	Donnerstag, 01.10.26.	Freitag, 01.10.26	Samstag, 03.10.26
Vormittag	Anreise	Morning Yoga 45 Min.	Flow to Stretch 30 Min.	Yoga & Atem 45 Min.	Yoga am Morgen 45 Min.	Flow to Stretch 30 Min.	Yoga am Morgen 45 Min.	Abreise
Nachmittag		VINOCA mit Nadine		VINOCA mit Nadine			VINOCA mit Nadine	
Nachmittag		Easy Step 45 Min.	Yin Yoga und Klang 45 Min.	Fatburner 45 Min.	Yin Yoga und Klang 45 Min.	Easy Step 45 Min.	Herzmeditation 30 Min.	

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



DEINE TRAINERIN



CYRA PFEIFFER...

... ist mit Herz und Leidenschaft Gymnastiklehrerin. Während des SeaBreeze Festivals erwarten euch energiegeladene Kurse voller Bewegung, Freude, Positivität und auch Entspannung. Taucht ein in die Welt der Klangschalen und lasst euch von den sanften Tönen tragen, um Körper und Geist in Einklang zu bringen. Ob Power oder Entspannung – bei Cyra findet jeder die perfekte Balance.



NADINE RÖMMELT...

vereint mit Vinoga die Kunst der Achtsamkeit mit dem Genuss des Augenblicks.

In dieser besonderen Yoga-Session steht nicht die Perfektion im Mittelpunkt, sondern das bewusste Erleben von Bewegung, Atmung und Gelassenheit, begleitet von einem Glas erlesenen Wein.

Eine Einladung, Körper und Geist in Einklang zu bringen und den Moment mit allen Sinnen zu genießen.



KURSBESCHREIBUNG

Morning Yoga:

Starte deinen Tag voller Leichtigkeit mit einer sanften Morning Yoga-Session. Lass deinen Körper erwachen, spüre deinen Atem und finde deine Balance, während du dich ganz auf den Moment einlässt. Diese liebevolle Praxis schenkt dir Energie, Klarheit und ein Gefühl von innerer Ruhe – der perfekte Beginn für einen neuen Tag!

Yin Yoga mit Klang:

In sanften, länger gehaltenen Positionen lassen wir die Muskulatur los und schenken dem Körper Zeit zum Dehnen und Regenerieren. Die beruhigenden Klänge von Klangschalen und sanfter Musik umhüllen dich, vertiefen die Meditation und fördern innere Ruhe. Tauche ein in diese wohltuende Erfahrung und finde zu dir selbst – eine sanfte Einladung zur Entspannung und Achtsamkeit.

Klangmeditation:

In der Klangmeditation darfst du einfach liegen und dich entspannen, während die kraftvollen und heilenden Klänge dich umhüllen. Du spürst die beruhigenden Schwingungen, die Körper und Geist in Einklang bringen. Wenn du magst, kannst du die wohltuenden Vibrationen meiner tibetischen Klangschale direkt an deinem Körper erleben. Lass dich von den Klängen tragen und finde zu innerer Ruhe und Gelassenheit – eine perfekte Auszeit für dein Wohlbefinden.

Yoga Flow:

In dieser Yoga Flow-Stunde stehen fließende Bewegungen im Mittelpunkt. Schwünge und sanfte Flows lassen dich tief in einen meditativen Zustand eintauchen, während du einfach im Moment bist. Lass los und genieße den Flow, der Körper und Geist harmonisch verbindet.

Breath at the Beach:

Hier darfst du die morgendliche Ruhe genießen, wir verbinden uns mit unserem Atem und lauschen dem Wind und den Wellen. Spüre dich mehr, dank gezielter Atemübungen.

Easy Step:

Na komm und lass uns eine Runde schwitzen. Hier mit dem Fokus, 45 min aktiv auf dem Step zu sein. Rauf und runter, easy Moves und vielleicht eine kleine Choreo, na bist du dabei?

Fatburner:

Schwitzen und auspowern, hier aktivieren wir unsere Kraftausdauer. Nimm dir ein Step und Kurzhanteln und bring deinen Körper bei diesem coolen Ganzkörpertraining in Schwung.

