

PROGRAMM

Body meets Soul Camp



vom 13.05. – 17.05.2024
im Aldiana Club Side Beach

ZEIT	Montag, 13.05.	Dienstag, 14.05.	Mittwoch, 15.05.	Donnerstag, 16.05.	Freitag, 17.05.
Vormittag	Welcome Class 60 Min. Steffi & Petra	SunSalutation – Begrüße die Sonne 30 Min. Petra	DAYO Dance Yoga 60 Min. Steffi	Pilates Flow 60 Min. Petra	Body&MindSet 60 Min. Steffi
Vormittag	Faszien Release Schulter Nacken® 60 Min. Steffi	Yin Yoga 90 Min. Petra	Faszien Releas unterer Rücken 60 Min. Steffi	DAYO Dance Yoga 60 Min. Petra	Stretching auf dem nächsten Level 60 Min. Steffi
Nachmittag	Pilates - Back to Basic 60 Min. Petra	Yoga meets Bodyworkout 60 Min. Steffi	Yoga Music Flow 60 Min. Petra	FOKUS Starker Rücken 60 Min. Steffi	DAYO Dance Yoga 60 Min. Petra
Nachmittag	DAYO Dance Yoga 60 Min. Petra	Stretch and Relax 60 Min. Steffi	Sammolahari 60 Min. Petra	Yin Yoga 60 Min. Steffi	Time to say Goodbye 60 Min. Petra & Steffi

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



..... DEINE TRAINER & KURSBESCHREIBUNG



Petra Havelkova...

...wurde als beste IFAA Master Instruktorin 2001 ausgezeichnet und ist seit dem als Referentin und Ausbilderin im Body & Mind Bereich tätig. 2015 hat sie ihre Leidenschaft Tanz und Yoga mit den Gefühlen verbunden und das Konzept Dayo Dance Yoga entwickelt. Ihre Stunden überzeugen mit Leichtigkeit, Witz und Kreativität. Ihr Motto lautet: "Denke nicht über Gefühle nach - fühle einfach!"



Stephanie Rebentisch...

...ist seit 2005 mit Leib und Seele hauptberuflich in der Fitnessbranche tätig. Sie ist gelernte Sport- und Fitnesskauffrau und besitzt zahlreiche und breitgefächerte Trainerlizenzen. Ihr eigentlicher Ursprung liegt im Bereich des Kampfsports, in dem man ihrer Meinung nach aber ohne die Verbindung des Geistes und der richtigen Balance nicht aufs nächste Level kommt. Sie liebt es den Bereich Body & Mind miteinander zu verbinden. Auch in den ruhigeren Kursen fühlt sie sich zu Hause und verbindet diese auch mit ihrem Wissen aus dem psychologischen Bereich. Durch ihre jahrelange Erfahrung in den verschiedensten Bereichen, sind ihrer Kreativität keine Grenzen gesetzt.



KURSBESCHREIBUNG

Welcome Class – All inclusive Kurse mit Petra und Steffi

In dieser Einheit begrüßen dich Petra und Steffi mit einem bunten Mix aus den verschiedensten Kursen, die dich in dieser Woche erwarten.

Kurse und Vorträge von Petra:

Faszien Release – Schulter und Nacken

Hier bekommst du einfachste Faszien Release Techniken für deinen Alltag, um deine Schulter Nackenverspannungen selbstständig lockern zu können.

Pilates - Back to Basic

Wie der Name schon sagt, geht es hier zurück zu den Basics im Pilates.

DAYO Dance Yoga

Lass dich von der Konzeptentwicklerin persönlich durch eine Einheit aus Tanz, Yoga und Emotionen leiten. Du musst weder Tanzen können noch der große Yogi sein, um DAYO machen zu können.

Yin Yoga

Yin Yoga ist für jeden gut geeignet und ist eine sehr ruhige und entspannte Form bei der Asanas(Übungen) länger gehalten werden. Dies dient der Dehnung von Muskeln, Sehnen und Bändern.

Sammolahari

Lehrt dich in der Faszination, deinen eigenen Körper auf allen Ebenen wahrzunehmen und deine Aura & deine Energie auf magische Weise unwiderstehlich machen.

Pilates Flow

Fließender dynamischer Flow. Die Bewegungsfolgen werden dem Atem, der Musik und den Pilates Übungen angepasst.

Yoga Music Flow

Basic Yoga Übungen werden in fließendem Übergang in Harmonie mit der Musik ausgeführt.

Sun Salutation – wir begrüßen die Sonne

Pünktlich zum Sonnenaufgang starten wir mit dem Sonnengruß in den Tag.

Kurse und Vorträge von Steffi:

Yoga meets Bodyworkout

Hier verbinden wir klassische Yoga Übungen mit funktionalen und kräftigenden Bodyworkout Elementen.

Stretch & Relax

Wir mobilisieren und dehnen den gesamten Körper in sehr entspannter Art und Weise einmal komplett durch.

Faszien Release unterer Rücken

Hier bekommst du einfachste Faszien Release Techniken für deinen Alltag, um deinen unteren Rücken selbstständig lockern zu können.

Fokus Starker Rücken

Der Sonnengruß ist eine Abfolge an Bewegungen um Körper, Geist und Seele zu aktivieren. Hervorragend, um den Kreislauf anzuregen, die Gelenke zu mobilisieren und Muskeln zu kräftigen und dehnen.

Body&MindSet Kurs Wie komplex Body & Mind zusammenhängen

Hier spürst und erfährst du in Praktischen Übungen wie sehr Körper und Geist zusammen hängen. Lass dich von kleinen aber einfachsten Übungen überraschen die evtl. deine Denkweise langfristig verändern.

Stretching auf deinem nächsten Level

Aus Steffis langjährigen Kampfsportfitnesserfahrung her hat sie eine sehr effektive und verblüffende Stretchingmethode entwickelt die dich in Beweglichkeitsbereiche bringen kann, von denen du jetzt noch nicht ahnst.

Time to say Goodbye

In dieser Einheit verabschieden dich Petra und Steffi mit einem bunten Mix aus den verschiedensten Kursen, die dich in dieser Woche begleitet haben.

