

PROGRAMM

Body meets Soul Camp



vom 06.05. – 10.05.2024
im Aldiana Club Djerba

ZEIT	Montag, 06.05.	Dienstag, 07.05.	Mittwoch, 08.05.	Donnerstag, 09.05.	Freitag, 10.05.
Vormittag	Yoga open Tour heart 60 Min. Alexandra	Sonnengröße Good Morning Sun 45 Min. Claudia	Sammolahari 60 Min. Alexandra	Ashtanga Yoga 75 Min. Claudia	Sammolahari 60 Min. Alexandra
Vormittag	Bodega Moves® 60 Min. Alexandra	Yin Yoga Wave Breathing 75 Min. Claudia	Energetische Kurzmassagen 45 Min. Alexandra	Yin Yoga Relax Element Wasser 45 Min. Claudia	DAYO Dance Yoga 60 Min. Alexandra
Nachmittag	Pilates - Back to Basic 60 Min. Claudia	Sammolahari 60 Min. Alexandra	Yoga & Yin Yoga freie Schultern, freier Nacken 90 Min. Claudia	Yoga Happy Hips 60 Min. Alexandra	Rock your Chakra 90 Min. Claudia
Nachmittag	Vinyasa Yoga Flow Stabilität- sich erden 60 Min. Claudia	Stretch and Relax Schwerpunkt Meridiane 60 Min. Alexandra	Pranayama & Meditation 30 Min. Claudia	Sammolahari Mentoring Vortrag 45 Min. Alexandra	Yoga Nidra – der yogische Schlaf 30 Min. Claudia

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



..... DEINE TRAINER & KURSBESCHREIBUNG



Alexandra

Ich bin Alexandra.

Staatl. anerkannte Sporttherapeutin, zertifizierte Nms (neuromuskuläres Screening) Trainerin und gehöre zum IFAA-Ausbildungs-Team. Zu meiner Leidenschaft zählt der Sport im Allgemeinen und der dazugehörige med. Bereich- wie medizinisches Fitness Training und Sportmassagen. Eine Veränderung meiner Work-Life Balance, brachte mich zur Yogaausbildung und da dies eine Herzenssache von mir geworden ist, folgten noch viele weitere Aus- und Weiterbildungen im Body- und Mind Bereich.



Claudia

Auf eine fröhliche, inspirierende und lockere Art und Weise Yoga zu vermitteln, 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, somit unterwegs als international anerkannte und zertifizierte Yogalehrerin.

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.



KURSBESCHREIBUNG

Kurse und Vorträge von Alexandra:

Yoga – open your Heart Mit Asanas (Übungen) die deinen Brustraum öffnen und weiten, die Schultern sinken lassen und deine Lunge wieder tiefer atmen lassen. Schöne Einheit für alle.

Bodega Moves Bodega Move kombiniert Elemente aus Bodyworkout mit Asanas aus dem Vinyasa Yoga. Kraft und Balance werden hier gefordert.

Sammolahari Eine schöne Stunde, um den Körper mit weichen, fließenden und dynamischen Wellenbewegungen, mit den Wechsel von Kraft und Release Momenten, uns wieder ins Strahlen zu bringen so dass wir volle Power und Energie haben können. Man fühlt sich rundum vitaler, lebendiger und fitter.

Stretch & Relax Schwerpunkt Meridianpunkte Diese Stunde werden wir erst die Meridianbahn etwas aktivieren und dann in die Dehnung dazu eintauchen. Diese verbessern die Beweglichkeit und Flexibilität für deine Muskeln. Meridianbahnen sind wie Autobahnen zu sehen, ist irgendwo ein Stau kann die Energie nicht fließen und diesen Stau versuchen wir zu lösen. Eine sehr entspannende und ruhige Stunde.

Energetische Kurzmassage Die energetische Massage kombiniert verschiedene Massagetechniken aus der westlichen und fernöstlichen Massagepraxis und bezieht den ganzen Menschen einschließlich der energetischen Sichtweise in den Massageprozess mit ein. Das Zusammenspiel der verschiedenen Massagemethoden löst körperliche und seelische Spannungen auf und wirkt regenerierend auf den Energiekreislauf. Es ist zum Teil ein Vortrag und zum Teil mit Praxis verbunden, in der Du lernst wie gewisse Akupressur Punkte sich auf deine Verspannungen, deine Energie auswirken können.

Yoga- Happy Hips Das Bindegewebe um die Hüfte ist oft fest, oftmals etwas steif und deshalb wollten wir hier mehr Leichtigkeit hineinbringen. Großartige Stunde für jedermann geeignet mit einer schönen Endentspannung.

Sammolahari Mentoring Wir lernen das System unserer eigenen energetischen Anatomie und dessen Wirkung besser kennen. Koshas (Energiehüllen) umgeben uns und sind entscheidend für die Intensität unsere Aura, Ausstrahlungskraft aber auch für ein ganzheitliches Gesundheitssystem in uns, welches wir aktiv über die Koshas beeinflussen und stärken können. Hier lernen wir Techniken und Methoden, wie wir zukünftig Einfluss ganz bewusst darauf nehmen können.

DAYO Fließender dynamischer Yogaflow. Die Bewegungsfolgen werden dem Atem, der Musik und den Asanas angepasst. Das Ganze mit viel Gefühl und soften Bewegungen entsteht hier ein toller Flow.

Kurse und Vorträge von Claudia:

Pilates – Basics Zurück zu den Basics aus dem Pilates Matten Training. Mit Einsatz des Power House steuerst du bewusst die Kraft aus deiner Mitte heraus. Eine gute Basis für all deine Bewegungen.

Vinyasa Yoga – Flow Stabilität Hier geht es um die eigene innere Standfestigkeit und Erdung. Den Boden unter den Füßen spüren. Dabei unterstützen uns stehende Positionen und Balance-Haltungen.

Sonnengröße – Good Morning Sun Wir stimmen uns mit einer Atemmeditation ein und üben im Anschluss elf aufeinander folgende Yoga Übungen, den sogenannten Sonnengruß. Alleinstehend schon ein prima Workout, der dich auf den Tag vorbereitet.

Yin Yoga – Wave Breathing Atem wahrnehmen – dabei in die ozeanische Atmung eintauchen und mit Yin Yoga Positionen sitzend / liegend das Faszien system lockern.

Yang & Yin Yoga – Freier Nacken und freie Schultern Abgestimmte, wohltuende Praxis für Schultern und Nacken. Wir beginnen mit dem Sonnengruß, einem aktiven Vinyasa Flow und gehen dann über in die ruhige Praxis des Yin Yoga.

Pranayama und Meditation Hier übst du eine vorbereitende Atem Technik, die dich fließend in die Meditation, in deinen eigenen stillen Raum trägt. Meditation steht für das zur Ruhe kommen des Geistes.

Ashtanga Yoga – Yoga Chikitsa Wir üben Teilsegmente aus der ersten Serie des Ashtanga Yoga - der Yogatherapie. Den Sonnengruß zum Aufwärmen und einzelne Positionen, die jeweils 5 Atemzüge gehalten werden. Die Yoga Übungen wirken körperlich, geistig und mental...sich gut durch bewegt und kraftvoll fühlen.

Yin Yoga Relax – Element Wasser Wir praktizieren ausgewählte Asanas zum Element Wasser. Es geht um das hinein Schmelzen und dem Loslassen von tieferliegenden Anspannungen, wohltuend gut.

Rock Your Chakra Yoga Freestyle entführt dich in das Energiekonzept des Yoga und lenkt die Übungen gezielt auf die Chakren.

Yoga Nidra – der yogische Schlaf Erlebe eine geführte Tiefenentspannung, die dich in den Zustand zwischen Schlaf und Wachsein trägt. Der Körper beginnt zu schlafen und der Geist bleibt wach und klar. Wir erreichen ein Entspannungsbewusstsein der ganz besonderen Art.

