

# PROGRAMM

*Body meets Soul Camp*



Vom 23.09. – 27.09.2024  
im Aldiana Club Fuerteventura

ZEIT	Montag, 23.09.	Dienstag, 24.09.	Mittwoch, 25.09.	Donnerstag, 26.09.	Freitag, 27.09.
Vormittag	<b>GoodMorning Flow Sonnengruß &amp; Stretching</b> 45 Min. Evi	<b>Meditation am Morgen</b> 30 Min. Barbara	<b>Pranayama &amp; Meditation</b> 45 Min. Evi	<b>Yoga für die Körpermitte</b> 60 Min. Barbara	<b>Detox Yoga</b> 75 Min. Evi
Vormittag	<b>Core &amp; More Im Yoga</b> 75 Min. Evi	<b>Yoga für einen starken Rücken</b> 90 Min. Barbara	<b>Yoga Vinyasa Flow</b> 75 Min. Evi	<b>„B“ wie Beckenbodentraining</b> 60 Min. Barbara	<b>BeBo Yoga</b> 45 Min. Evi
Nachmittag	<b>Shape, Burn &amp; Function</b> 60 Min. Barbara	<b>Yoga &amp; Faszien</b> 60 Min. Evi	<b>Healthy Back</b> 60 Min. Barbara	<b>Yoga &amp; Faszien</b> 60 Min. Evi	<b>Mobility &amp; Core</b> 60 Min. Barbara
Nachmittag	<b>Stretch &amp; Relax</b> 60 Min. Barbara	<b>Yin Yoga Happy Hips</b> 60 Min. Evi	<b>Pilates Happy Hips</b> 60 Min. Barbara	<b>Yin &amp; Yang Yoga</b> 60 Min. Evi	<b>Pilates „Toning“</b> 60 Min. Barbara

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



# DEINE TRAINER & KURSBESCHREIBUNG



## Eva Maria Wangler

Bereits 1998 entdeckte Evi den Wellness- und Fitnessbereich für sich. Sie arbeitete als Personal Trainer und Kursleiterin. Es folgten Fort- und Weiterbildungen im Bereich Body&Mind und Yoga, ebenso die Ausbildung zur Physiotherapeutin sowie Heilpraktikerin (Sektor Physiotherapie). Seit 2016 ist sie Inhaberin und Leitung einer Physiotherapie-Praxis sowie eines Yogastudios. In den Yogastunden liegt ihr ein individuelles Alignment sehr am Herzen, das auf die Anatomie des Einzelnen angepasst ist, sowie kreative, dynamische Flows.



## Barbara Spritzendorfer

Barbara Spritzendorfer ist Expertin für Beckenbodentraining, prä- und postnatales Training & Rektusdiastase. Dank ihrer langjährigen Erfahrung als Group & Personal Trainerin kann sie ganz individuell auf ihre Kunden eingehen und hat immer eine Lösung zur Behebung körperlicher Dysbalancen zur Hand. Seit rund 8 Jahren entwickelt die Fitnessexpertin Sport Programme für diverse Online Fitnessstudios und ist gleichzeitig als Darstellerin dafür tätig. Barbara Krautwurst ist Referentin der IFAA. Seit der Geburt ihrer beiden Söhne (vor 15 Jahren) arbeitet die zweifach Mama als Dozentin an der Akademie für prä- und postnatales Training. Barbara hat ihr Hobby zum Beruf gemacht und arbeitet seither mit viel Herz und Engagement in der Fitness- und Sportbranche.



# KURSBESCHREIBUNG

## GoodMorning Flow - Sonnengruß & sanftes Stretching

Der Sonnengruß ist elementar im Yoga – macht wach und fit für den Tag. Sanftes mobilisierendes Stretching löst Spannungen der Muskulatur und hält elastisch.

## Core & More im Yoga - stabile Köpermitte

Yoga ist gesund und funktionell. In diesem Kurs geht es vor allem um die Aktivierung von Bauch, Rücken sowie Beckenboden. Diese bilden die sogenannte stabile Mitte. Erlebe Yoga „gesund und funktionell“.

## Yoga & Faszien

Im Yoga & Faszien können sehr effektiv die Faszien trainiert werden. Klassische Yoga-Übungen kombiniert mit dynamischen Dehnimpulsen, Federn, Schwingen und Springen stärken das fasziale Gewebe und unterstützen deren Elastizität. Trainierte bzw. elastische Faszien verbessern die Haltung und schenken dem Körper mehr Leichtigkeit.

## Yin Yoga – Happy Hips

Yin Yoga ist ein ruhiger, eher passiver Yogastil, der hauptsächlich im Sitzen oder Liegen praktiziert wird. Es geht v.a. darum, in die Yogahaltungen hineinzuentspannen und den Atem frei fließen zu lassen, um auf diese Weise loszulassen & zur inneren Ruhe zu kommen. Der Schwerpunkt wird in dieser Yogapraxis v.a. auf die Muskulatur um das Hüftgelenk gelegt.

## Pranayama & Meditation - mit „Aroma-Breeze“

Hier steht die Atmung im Fokus. Praktiziert werden verschiedene Atemtechniken kombiniert mit einer Meditation. Ätherische Öle stimulieren den Geruchssinn, welcher eine enge Verbindung zum Nervensystem hat. Emotionen können in Balance gebracht werden: Glücksgefühle, Freude und Hoffnung ... und Vieles mehr kann dadurch erzeugt/angeregt werden und somit die Yogapraxis bereichern. Genieße und Spüre.

## Yin & Yang Yoga - Freiheit in Schultern & Nacken

Ein Mix aus sanften und kraftvollen Yogaübungen. Die Lockerungen des Schultergürtels sowie Entspannungsübungen für die Nackenmuskulatur liegt hierbei im Fokus.

## Yoga Vinyasa Flow - Atmung und Bewegung im Einklang

Ein modernes, ganzheitliches Yoga-Workout, mit kraftvollen, fließenden, dynamischen und atemsynchronen Bewegungsabläufen im Vinyasa-Stil erwartet Dich. Dieser Kurs hilft Dir, das Energiesystem Deines Körpers zu aktivieren und zugleich zu entspannen.

## Rein in den Tag mit **Detox Yoga** – befreiend und entgiftend

Mittels spezieller dynamischer Yogaübungen und befreienden Atemübungen wird eine Entgiftung des Körpers in Gang gesetzt und der Stoffwechsel aktiviert.

## BeBo Yoga

BeBo Yoga ist eine YogaClass mit Schwerpunkt der Aktivierung des Beckenbodens sowie der tiefliegenden Bauch- und Rückenmuskulatur. Atemtechniken sind hierbei elementar, ebenso die Wahrnehmungsschulung und die Körperhaltung.

## Yoga für die Köpermitte

Barbara zeigt dir in diesem Kurs wie du mit Yoga eine starke Köpermitte bekommen kannst. Die Muskeln rund um deine Köpermitte werden gedehnt, die Gelenke mobilisiert, und die tiefliegende Muskulatur gekräftigt.

## Burn, Shape and Function

Kalorien verbrennen, body shaping und funktionelle Übungen machen deinen Körper fit für deinen sportlichen aber auch täglichen Alltag.

## Healthy Back – Rückentraining

Ziel dieses Kurses ist es, deine Körperhaltung zu verbessern, Rückenschmerzen vorzubeugen, Verspannungen zu lösen und deine Haltung und Balance zu fördern.

## Meditation am Morgen: Für einen guten Start in den Tag

Diese Meditation am Morgen lässt dich positiver in den Tag starten und schenkt dir Ruhe, Gelassenheit, Entspannung und Klarheit. 30 Minuten die ganz dir allein gehören.

## Pilates „Toning“

Barbara zeigt dir in diesem Kurs mit ihrer effektiven Doppelstrategie wie du Ganzkörperfitnessstraining so ausführen kannst das: deine tiefliegende Core Muskulatur optimal gekräftigt wird. Diese Muskeln sind entscheidend für eine physiologisch richtige Körperhaltung.

## Stretch & Relax

Stretch & Relax tut nicht nur deinen Muskeln, Faszien, Sehnen und Gelenken gut, sondern fördert auch deine seelische Entspannung. Mit sanften einfachen Bewegungen wird dein Körper gedehnt und dein Kopf darf mal richtig abschalten.

## Yoga für einen starken Rücken

Freu dich auf Übungen gegen Rückenschmerzen und Verspannungen und hol` dir wertvolle Tipps und Tricks, um diesen vorzubeugen. Dein gesamter Rücken wird gedehnt, gestärkt und mobilisiert.

## B wie Beckenbodentraining

Das TABUthema Beckenboden ist in diesem Kurs bestimmt kein TABU. Für Barbara steht der Beckenboden im Vordergrund. Du lernst deinen Beckenboden zu spüren und ihn richtig anzuspannen, sodass er dich im Alltag optimal unterstützen kann.

## Mobility & Core

Ohne der nötigen Beweglichkeit in deiner Hüfte und all den Muskeln rund um deine Hüfte ist es fast unmöglich deine Köpermitte effektiv zu trainieren. Deshalb stehen genau diese Beweglichkeitsübungen in diesem Kurs im Vordergrund.

## Pilates „Happy Hips“

In diesen 60 Minuten kümmern wir uns um die Muskeln rund um die Hüfte. Im Fokus steht natürlich noch immer die Köpermitte jedoch ist es auch wichtig, alle umliegenden Muskeln in Kombination mit der Köpermitte zu trainieren, um Dysfunktionen einzelner Muskelgruppen zu vermeiden.

