PROGRAMM

Mountain Breeze

vom 11.08. – 16.08.2024

im Aldiana Club Ampflwang

ZEIT	Sonntag, 11.08.	Montag, 12.08.	Dienstag, 13.08.	Mittwoch, 14.08.	Donnerstag, 15.08.	Freitag, 16.08.
Vormittag	**Entspannt ankommen** 45 Min	**Mobilisation und sanfte Kraft** 45 Min.	**Sunny Flow – Sonnengruß A** 45 Min.	**Sonnengruß A & B** 45 Min.	**Pilates** 45 Min.	**Yoga – Herzöffnung** 45 Min.
Nachmittag	**Stabile Mitte – Core Training** 45 Min	**Hatha Yoga** 60 Min.	**Happy Hips – Yoga für die Hüfte** 45 Min.	**Vinyasa Power Yoga** 60 Min.	**Fatbruning Yoga Flow** 45 Min.	**Goodbye Ampflwang** 60 Min.
	Stretch & Relax 20 Min.		**Starker Rücken – Kraft & Mobilisation** 45 Min.		**Pranayama & Meditation** 20 Min.	

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

KURSBESCHREIBUNG

Entspannt ankommen
Bodywork, Mobilisation, Entspannung – der perfekte Start in die Woche (45 Min)

Stabile Mitte – Core Training
Übungen für Bauch, Rücken und Rumpf zur Stärkung der gesamten Stabilisationsmuskulatur (45 Min)

Stretch & Release dehnen und entspannen, um den Körper sanft in die Balance zu bringen. (30 Min)

Mobilisation & sanfte Kraft
Mobilisation und sanfte Kräftigung für einen guten Start in den Tag. (45 Min)

Hatha Yoga
Dynamische Abfolge von Asanas mit einer ausgedehnten Entspannungsphase am Schluss um den Tag entspannt ausklingen zu lassen.

Sunny Flow - Sonnengruß
Sonnengruß A zur Dehnung und Stärkung der Hauptmuskulatur. (45 Min)

Happy Hips
Übungen zur Öffnung der Dehnung der Hüftmuskulatur zur Prävention von Rückenschmerzen – feel free! (45 Min)

Starker Rücken
Eine gut entwickelte Rückenmuskulatur ist wichtig um die Wirbelsäule zu stabilisieren und Haltungsschäden vorzubeugen. (45 Min)

Sonnengruß A&B
Sonnengrüße A&B zur Dehnung und Stärkung der Hauptmuskulatur. (45 Min)

Vinyasa Power Yoga
Dynamisch – kraftvoll – fließend. Intensive Yoga-Einheit mit klassischen Asanas. (60 Min)

Pilates
Systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur primär von Beckenboden, Bauch- und Rückenmuskulatur. (45Min)

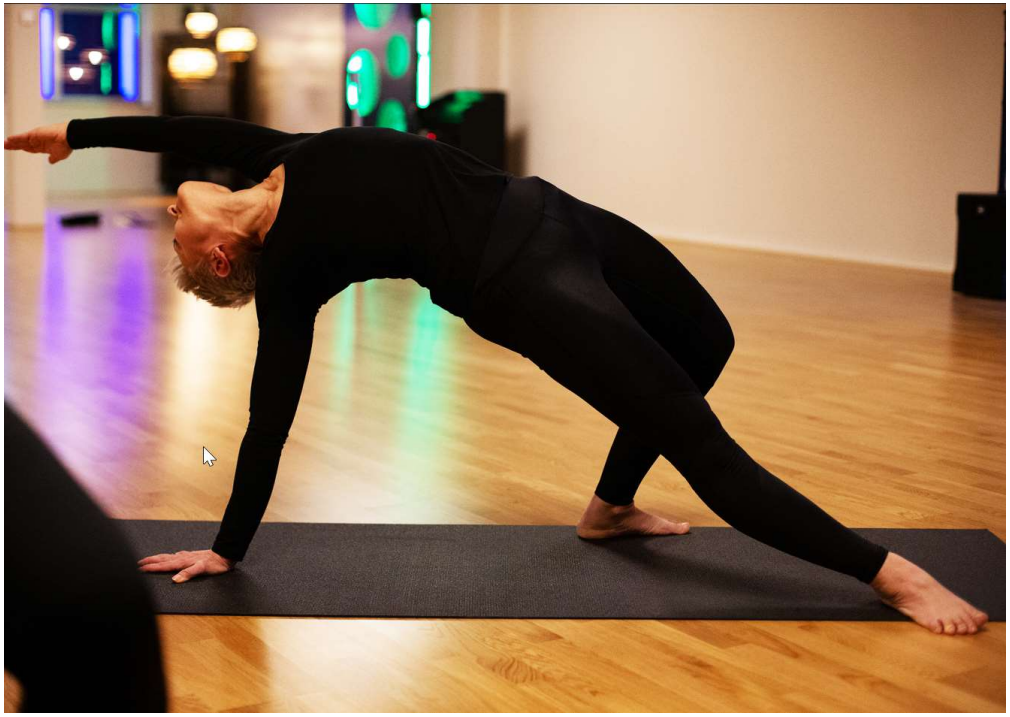
Fatburning Yoga Flow
Stärkung und Dehnung des gesamtes Körpers mit dem Fokus auf der Bein- und Gesäßmuskulatur, so wie die Körpermitte. (45 Min)

Pranayama & Meditation
Entspannt in den Abend mit Atemübungen und Achtsamkeit. (20 Min)

Yoga - Herzöffnung
Yoga mit dem Fokus auf Asanas, die das Herzchakra aktivieren – für Herzensfreude und Mitgefühl. (45 Min)

Goodbye Ampflwang
Ein Mix aus Mobilisation, Kraft und Entspannung – vor allem Etwas zum Abschied. (60 Min)

DEINE TRAINERIN

Heidi Fleig-Golks...
…die Lehrerin für Kunst, Medienbildung und Tanz schöpft ihre Kraft, Energie und Gelassenheit aus dem Yoga und hat sich in diesem Bereich durch viele Weiterbildungen dem Bereich Yoga mit Kindern und Vinyasa Power Yoga spezialisiert.

In den Pfitzenmeier-Studios ist sie eine gern gesehene Trainerin mit einem großen Fankreis.