

PROGRAMM

vom 29.05.-02.06.2023
im Aldiana Andalusien

Body meets Soul Camp 

ZEIT	Montag, 29.05.	Dienstag, 30.05.	Mittwoch, 31.05.	Donnerstag, 01.06.	Freitag, 02.06.
Vormittag	Yoga: open our heart 60 Min. Alexandra	SunSalutation - wir begrüßen die Sonne 30 Min. Petra	Slow Yoga 45 Min. Alexandra	Yoga meets Pilates 60 Min. Petra	Yoga Sunny Summerflow 60 Min. Alexandra
Vormittag	BODEGA moves® 60 Min. Alexandra	Yin Yoga 90 Min. Petra	BODEGA moves® Enjoy the Cardio Flow 45 Min. Alexandra	Music Flow 60 Min. Petra	BODEGA moves® 60 Min. Alexandra
Nachmittag	Pilates - Back to Basic 60 Min. Petra	BODEGA reflow® 60 Min. Alexandra	Einfach Ich Vortrag/Workshop 60 Min. Petra	Creative Core Yogaflow 60 Min. Alexandra	Functional Core 60 Min. Petra
Nachmittag	Vinyasa Power Yoga 60 Min. Petra	Stretch & Relax 60 Min. Alexandra	DAYO - Dance Yoga 60 Min. Petra	Yoga für den Rücken 60 Min. Alexandra	Pilates im Flow 60 Min. Petra

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



DEINE TRAINER & KURSBESCHREIBUNG



Alexandra Herrmann...

... ist staatl. anerkannte Sporttherapeutin, zertifizierte Nms (neuromuskuläres Screening) Trainerin und gehört zum IFAA-Ausbildungs-Team.

Zu ihrer Leidenschaft zählt der Sport im Allgemeinen und der dazugehörige med. Bereich- wie medizinisches Fitness Training und Sportmassagen. Eine Veränderung ihrer Work-Life Balance, brachte mich zur Yogaausbildung und da dies nun zu einer Herzenssache von ihr geworden ist, folgten noch viele weitere Aus- und Weiterbildungen im Body- und Mind Bereich.



Petra Havelková...

Nach ihrem Abschluss als Krankenschwester und Ausübung ihres Berufs unter anderem in einem Klinikum in Prag und danach in Heidelberg, startete Petra ihre erfolgreiche Laufbahn in der Fitness Branche.

Sie absolvierte viele verschiedene Trainer-Ausbildungen und kam dazu als Koordinatorin den Group Fitness Bereich zu leiten, durch ihren Erfahrungsschatz als Ausbilderin zu wirken und durch ihre Professionalität mittlerweile eine gefragte Referentin auf dem Fitness Markt zu sein.

Ihre Erfahrung und Wissen aus dem Fernstudium zum Mental Couch verbindet Sie es mit ihrem Training um den Körper und Geist auf höchste Niveau zu bringen. Ohne Stress und gezielt werden die Leistungsfähigkeiten wiederhergestellt, erhört und wahrgenommen.



KURSBESCHREIBUNG

Kurse von Petra Havelková

Pilates back to Basic / 60 min

Ganzheitliches Ganzkörpertraining mit Fokus auf die tiefen Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur mit Einklang der Bewegung und Atmung.

Einfach und echt!

Sun Salutation & wir Grüßen die Sonne / 30 min

Abfolge von Yoga Asanas, die im Atemrhythmus ineinander übergehen. Der Körper und der Geist werden aktiviert, vitalisiert und die Sonne wird in unser Leben gebracht.

Yin Yoga / 90 min

Passiver Yoga Stil für mehr Achtsamkeit, Bewegungsfreiheit und geschmeidiges Bindegewebe. Focus auf Dehnung und loslassen.

Yoga meets Pilates/60 min

für ALLE die gern beides mögen. Sowohl Kräftigung und Stabilisierung von Pilates als auch die Beweglichkeit von Yoga

Music Flow/60 min

Fließender dynamischer Flow. Die Bewegungsfolgen werden dem Atem, der Musik und den Asanas angepasst. Das Fließen durch die Asanas zu erlernen hilft, sich dem Fluss des Lebens anzuvertrauen.

Vinyasa Power Yoga / 60 min

Dynamische Yoga mit Focus auf Flow. Von einfachen bis komplexe und kraftvolle Bewegungen.

Pilates im Flow/ 60 min

Tiefen Bauch -Rücken und Beckenbodenmuskulatur in fließende Bewegungen stärken.

Meditation mit den Sinnen / mit kleinem Vortrag zu Einführung 45min

In dieser Meditation nutzt du deine fünf Sinne, um wirklich im Hier und Jetzt anzukommen.

DAYO/ 2x 60 min

Deine innere Stärke und deine Gelassenheit im Alltag werden gefördert, dein Körper wird beweglicher und dein Geist ruhiger. Klassische Yogaelemente verschmelzen dabei mit tänzerischen Schrittfolgen!

Motivation/VORTRAG 60 min

EINFACH ICHauthentisch leben

Wie man sich treu bleibt und das Leben genießen kann ohne gesellschaftlichen Druck und trotzdem Respektvoll.

Anregungen um den Alltag zu bewältigen ohne sich den Kopf zu zerbrechen.

Kurse Alexandra Herrmann

Yoga Happy Hips (60 Minuten)

Diese schöne Yoga Hüftöffner Einheit soll euch dabei unterstützen die Hüfte zu mobilisieren, geschmeidig und beweglicher zu machen. Sie ist für jeden geeignet.

Yoga sunny summerflow (60 Minuten)

Eine fließende, kreative und belebende Yoga Einheit für alle Level geeignet.

Yoga für den Rücken (60 Minuten)

In dieser Yoga Einheit widmen wir uns deinem Rücken. Die Einheit hat den Schwerpunkt Mobilisation, Dehnung aber auch leichte Kräftigung für den Rücken.

BODEGA moves® (60 Minuten)

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

BODEGA reflow® (60 Minuten)

Mit Bodega Reflow kommt deine Energie wieder zum Fließen. Ruhige und nach dem Chakrasystem aufgebaute Stretchingflows (Bewegungen aus dem Yoga und dem funktionellen Stretch) lösen mögliche Blockaden und bringen dir Energie.

Stretch and Relax (60 Minuten)

Wohltuende Dehnübungen zur Erhaltung und /oder Verbesserung der Beweglichkeit und Flexibilität für deine Muskeln. Gegen Ende wird die Stunde ruhiger und entspannter, um auch mental Entspannen zu können.

BODEGA move® - enjoy the Cardioflows (45 Minuten)

Klassische Bodega Move Stunde mit kleinen Ausdauereinheiten. Kraft, Stabilität und Ausdauer alles dabei und für jeden geeignet.

Creative Core Yogaflow (45 Minuten)

Hier dreht sich alles um die Körpermitte- genau gesagt um die gesamte Rumpfmuskulatur Schwerpunkt ist hier aber der Bauch. Kraftvoll und fließend wird diese Yoga Einheit sein.

Slow Yoga (75 Minuten)

Hier darfst du dich auf eine ruhige, entspannte Einheit freuen, in der es hauptsächlich um das Thema loslassen und genießen geht.

Yoga: open your heart (75 Minuten)

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

