

# PROGRAMM

*Body meets Soul Camp* 

vom 03.07.-07.07.2023  
im Aldiana Club Calabria

ZEIT	Montag, 03.07.	Dienstag, 04.07.	Mittwoch, 05.07.	Donnerstag, 06.07.	Freitag, 07.07.
Vormittag	<b>Sonnengröße</b> 30 Min. Patricia	<b>Sunshine Mobility</b> 60 Min. Christin	<b>Power up &amp; Flow</b> 60 Min. Christin	<b>Pranayama &amp; Sonnengröße</b> 60 Min. Patricia	<b>Sunshine Mobility</b> 60 Min. Christin
Vormittag	<b>Yoga Flow</b> 90 Min. Patricia	<b>Power up &amp; Flow</b> 60 Min. Christin	<b>SUP Yoga</b> 75 Min. Christin	<b>Easy Yoga</b> 60 Min. Patricia	<b>BODEGA moves®</b> 60 Min. Christin
Nachmittag	<b>Dynamic Yoga</b> 60 Min. Christin	<b>BODEGA moves®</b> 60 Min. Patricia	<b>Dynamic Yoga</b> 60 Min. Patricia	<b>SUP Yoga</b> 75 Min. Christin	<b>Yoga Flow</b> 60 Min. Patricia
Nachmittag	<b>BODEGA reflow®</b> 60 Min. Christin	<b>Pranayama Intro</b> 30 Min. <b>Meditation</b> 20 Min. Tina	<b>Relax Yoga</b> 60 Min. Patricia	<b>Dynamic Yoga</b> 60 Min. Christin	<b>Relax Yoga</b> 60 Min. Patricia

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



# DEINE TRAINER & KURSBESCHREIBUNG

## *Patricia Schuhajeck...*



... ist die österreichische IFAA Referentin für Bodega Moves und Bodega Reflow und wurde in Wien geboren, wo sie mittlerweile wieder lebt. Sie ist Mama eines Sohnes und schon immer mit dem Sport verbunden. In Oberösterreich, wo sie ihre Jugend verbrachte, war sie leistungsmäßige Eiskunstläuferin, nach der Matura zurück in Wien, studierte Patricia Germanistik und Sportwissenschaften und unterrichtet seither in einer Schule mit sportlichen Schwerpunkt. Sie ist seit 20 Jahren im Groupfitnessbereich tätig und leidenschaftlich zertifizierte Yogalehrerin.

In Patricias Leben ist die Liebe zu den beiden Konzepten von Bodega World, Bodega Moves und Bodega Reflow, und die Hingabe zu Yoga nicht mehr wegzudenken, sie liebt es immer neue Menschen kennen zu lernen und ihnen durch Bewegung etwas Gutes tun zu dürfen.



## *Christin Hebach...*

... ist seit vielen Jahren freiberuflich als Dozentin und Referentin tätig.

Ihr Motto: „Habe Spaß an dem, was du tust“ setzt sie in verschiedenen Bereichen erfolgreich um. Aus dem Leistungssport kommend und mit einigen Verletzungen geplagt, ging sie selbst durch Reha- und Aufbautraining über viele Hürden. Heute weiß sie, wie wichtig das Gesamtpaket, bestehend aus richtiger Betreuung und mentaler Bestärkung ist. Eine Herzensangelegenheit setzte sie 2016 durch die Gründung eines Rehasport Vereines um, diesen leitet sie seither professionell und erfolgreich.

Viele Jahre unterrichtet sie Kurse im Group Fitness Bereich, bis sie 2015 ihre Liebe zu BODEGA moves, -reflow und Yoga entdeckte. Sie versteht es, wie kaum eine andere, mit viel Gefühl die richtige Technik anzuleiten und positiver Energie zu füllen.

Menschen die ihre Kurse besuchen fühlen sich durch ihre besondere Art sicher und sehr gut betreut. Heute findet man sie unter anderem auf vielen Concessen/Events und in verschiedenen Hotels und Clubs.



# KURSBESCHREIBUNG

## BODEGA moves®

hat den perfekten Ansatz, den Körper gezielt zu formen und diesen nachhaltig von innen zu stärken. Der Name steht für „Bodyworks meets Yoga“ und damit ein funktionelles Ganzkörperworkout, Fatburning garantiert.

Es kombiniert Elemente aus Bodyshaping mit Asanas aus dem Vinyasa Power Yoga. Kraft und Bewegungsfreude treffen auf Körperspannung und Balance. In jeder Phase wird das muskuläre System koordinativ und die Core Muskulatur trainiert.

Bodega Moves stärkt den Rücken, macht ihn stark und belastbar. Im Fokus des Workouts stehen die funktionale Kräftigung der gesamten Muskulatur sowie die Stabilisierung des Bewegungsapparates. Es verbindet funktionales Workout mit allen positiven Elementen des Vinyasa Power Yogas zu einer Stunde. Man wird sehr flexibel und kraftvoll. Gleichzeitig kann aber auch der Geist in dieser Einheit herunterfahren und der Stresslevel sinkt. Körper und Geist finden wieder im Einklang zueinander.

## BODEGA reflow®

Mit BODEGA reflow® kommt die Energie wieder zum Fließen! Ruhige und nach dem Chakren-System aufgebaute Stretchingflows, welche Bewegungen aus dem Yoga und dem funktionellen Stretch vereinen, machen unseren Körper nicht nur mobiler und beweglicher, sondern lösen mögliche Blockaden und bringen die Energie wieder zum fließen.

Der Grundgedanke basiert auf dem gleichen System wie bei BODEGA moves® „Bodywork meets Yoga“, aber dieses Mal auf eine ganz ruhige, sanfte und entspannende Art und Weise.

## EASY YOGA

Eine Yogaeinheit für Alle. Ganz gezielt und langsam steigen wir ins Yoga ein. Easy Yoga bedeutet, dass du Yoga einfach machst und Nichts wird zu kompliziert und schwierig. Du kannst dich ganz auf dich, deinen Körper und deine Atmung konzentrieren.

## Yoga FLOW

Vinyasa Yoga, auch Yoga FLOW genannt, ist ein dynamischer und konditionell fordernder Yogastil. Verschiedene Asanas werden in einer fließenden Bewegung zusammengesetzt. Durch diese festgelegten Abfolgen und die Synchronisierung mit dem Atem entsteht eine Flow-Wirkung. Vinyasa Yoga lässt sich daher auch mit der Definition Bewegungsmeditation beschreiben.

Der Schwerpunkt im Vinyasa Yoga liegt darin, den Wechsel von einem Asana zum nächsten möglichst fließend auszuführen. Die einzelnen Positionen hältst Du dabei jeweils nur kurz und orientierst Dich zeitlich an einer bestimmten Anzahl von Atemzügen.

## RELAX YOGA

Das Beste aus Faszien Fitness und Yin Yoga

Yin Yoga wirkt auf die tiefen Schichten des Körpers, auf das Bindegewebe (die Faszien) und die Meridiane. Lange und sanfte Dehnungen, in die Du Dich mit viel Zeit langsam hineinsinken lässt, führen zu einer tiefen Entspannung und wirken meditativ. Energietore im Körper werden geöffnet und so Deine Selbstheilungskräfte angeregt.

## GOOD MORNING YOGA

Yoga am Morgen bereitet in vielerlei Hinsicht auf deine täglichen Herausforderungen vor: Man fühlt sich frischer und beweglicher, der Stoffwechsel kommt in Schwung und man findet die Ruhe des gegenwärtigen Moments, um den Tag aktiv starten zu können.

## YOGA MEETS PILATES

Bei der Mischung aus Yoga und Pilates wird großer Wert auf die Atmung gelegt. Die Trainingseinheiten beginnen meist mit verschiedenen Atem-, Konzentrations- und Aufmerksamkeitsübungen aus dem Yoga. Sie sollen das Bewusstsein zunächst ganz auf das Innere lenken. Nach Yoga-Übungen wie «Der Gruß an die Sonne» werden klassische Pilateselemente wie «Swan Dive» oder «The Hundred» durchgeführt. «Hauptsächlich geht es hierbei um eine Stärkung der Körpermitte und des Rückens. Eine Yoga meets Pilates-Stunde schließt mit Meditations- und Entspannungsübungen ab, die aus der Yoga-Lehre stammen.

## Power up & Flow

Es erwarten Dich kraftvolle und auch sanfte, abwechslungsreiche Flows aus dem Vinyasa Power Yoga. Spüre wie sich Kraft mit Leichtigkeit vereint.

Achtsame freie Bewegungen und eine ruhige, tiefe Atmung verbinden sich und werden zu einem fließenden Erlebnis. Feel it...

## Dynamik Yoga

Flows auf den klassischen Sonnengruß aufgebaut, folgen hier wunderschöne Elemente die ganz harmonisch ineinander fließen werden.

Dein Körper wird sich danach ganz herrlich durchbewegt und Leicht anfühlen, ein sanftes Schwitzen aktiviert deinen Kreislauf und eine kleine runde

Shavasana am Ende rundet diese Einheit ganz wertvoll ab.

## Sunshine mobility

"Happy Sunshine in the Morning" Mobilität Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene. Hier werden alle wichtigen Hauptmuskelgruppen gedehnt und gestärkt,

der Kreislauf aktiviert sowie der gesamte Körper aufgewärmt um so auf den folgenden Tag optimal vorbereitet zu sein.

## SUP Yoga

Körper, Geist und Seele mit den sanften Wellenbewegungen verbinden und ganz Eins werden mit der Natur. Ein einzigartiges Erlebnis mit riesigem Spaßfaktor.

Teils Meditativ, teils Beruhigend oder auch fordernd spüren wir die Kraft aus der Tiefe unseres Körpers noch intensiver auf dem Board.

