

PROGRAMM

Body meets Soul Camp 

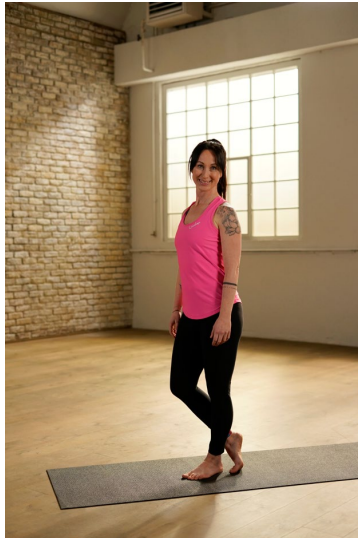
vom 05.06. – 09.06.2023
im Aldiana Club Costa del Sol

ZEIT	Montag, 05.06.	Dienstag, 06.06.	Mittwoch, 07.06.	Donnerstag, 08.06.	Freitag, 09.06.
Vormittag	Atemübungen & Meditation 30 Min. Regina	Meditation am Morgen 30 Min. Barbara	Sonnengröße 45 Min. Regina	Mobilität & Stretch 30 Min. Barbara	Meditation & sanftes Yoga 45 Min. Regina
Vormittag	BODEGA moves® 90 Min. Regina	Yoga für die Körpermitte 90 Min. Barbara	„Feel the Music“ Dance Yoga 75 Min. Regina	Die Körpermitte, Aufgabe & Funktion 90 Min. Barbara	Vortrag „7 Gesetze für ein besseres Leben“ 75 Min. Regina
Nachmittag	Healthy Back 60 Min. Regina	Vortrag „die Welt der Chakren“ 60 Min. Regina	Burn Shape & Function Barbara	Herzöffner Vinyasa Yoga 90 Min. Regina	Functional Core 60 Min. Barbara
Nachmittag	B wie Beckenbodentraining 60 Min. Barbara	BODEGA reflow® 60 Min. Regina	Yoga für einen starken Rücken 60 Min. Barbara	Geführte Meditation 30 Min. Regina	Stretch & Relax 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



Barbara Krautwurst...

... 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 Engagment in der Fitness- und Sportbranche.



Regina Schulzki...

... ist Fitness und Gesundheitscoach, Hatha und Vinyasa Yogalehrerin, IFAA Ausbilderin & Presenterin für den Workout Instructor, Core 3D und Bodega moves & reflow. In Balingen unterrichtet sie in ihrem Boutique-Studio für Frauen sowie Onlinekurse. Zuvor lebte sie in Clubhotels, auf dem Schiff und in der Schweiz. Reginas Stunden sind vielfältig, inspirierend und authentisch. Ihre positive Art ist ansteckend und sorgt somit für eine angenehme Harmonie in den Stunden.



KURSBESCHREIBUNG

Kurse von Barbara

Yoga für die Körpermitte (mit ätherischen Ölen als Duftbegleitung, Dauer 60 Minuten)

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

Burn, Shape and Function (60 Minuten)

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

Healthy Back – Rückentraining 60 Minuten

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 (mit ätherischen Ölen als Duftbegleitung) 30 Minuten

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.

Functional Core – funktionelles Training mit Schwerpunkt Körpermitte 60 Minuten

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 (mit ätherischen Ölen als Duftbegleitung) 60 Minuten

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.

Mobility & Stretch 30 Minuten

Mit sanften Mobilisations- und Dehnungsübungen wird deinem Körper mehr Beweglichkeit geschenkt. So kannst du deine Haltung verbessern und gleichzeitig bestehende Verspannungen lösen.

Yoga für einen starken Rücken 60 Minuten

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 60 Minuten

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.

Kurse und Vorträge von Regina:

Atemübungen und Meditation am Strand 30 Min

Mit Atemübungen und der Meditation am Strand, in denen wir die frische Meeresluft bewusst wahrnehmen, schaffen wir ein klares Bewusstsein für eine bessere Konzentration und Leichtigkeit in unserem Mindset.

“BODEGA moves“ Bodyworkout meets Power Yoga 50 Min

BODEGA moves hat den perfekten Ansatz, den Körper gezielt zu formen und von innen heraus zu stärken. Der Name steht für ein funktionales Ganzkörpertraining kombiniert mit Asanas aus dem VINYASA Power Yoga, Kräftigung der gesamten Muskulatur sowie Stabilisierung des Bewegungsapparates.

Vortrag "die Welt der Chakren" (45 Min)

Unsere 7 Hauptenergieräder sorgen dafür das unsere Lebensenergie fließen kann. Leider sind diese oft durch Ereignisse im Leben blockiert. Was genau die Chakren sind, wie sie auf uns wirken, welche Bedeutungen dahinter stecken und wie wir die Chakren aktivieren können erfährst du in der Theorie sowie in der Praxis mit dem anschließenden Kurs Bodega reflow.

BODEGA reflow® (60 Min)

“BODEGA reflow“ Stretching & Yogaelemente für ein gutes Körpergefühl. 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 mobiler und bringen die Energie wieder zum fließen.

Sonnengröße am Strand 30 Min

Der Sonnengruß ist eine Abfolge an Bewegungen um Körper, Geist und Seele zu aktivieren. Hervorragend um den Kreislauf anzuregen, die Gelenke zu mobilisieren und Muskeln zu kräftigen und dehnen.

“Feel the Music“ Dance Yoga 60 Min

Dance Yoga verbindet Tanzelemente wie Modern Dance mit Yogaelementen. Schritt für Schritt bauen wir eine einfache Choreografie auf, die auf Musik ausgeführt wird. Dance Yoga ist ein Herzenskurs der Freude an der Bewegung mit Ausdruck und Gefühl verbindet.

Herzöffner“ Vinyasa Yoga 60 Min

Beim Vinyasa Yoga sind die Bewegungen und Übergänge zwischen den einzelnen Asanas (Yogastellungen) fließend und folgen dem Rhythmus der Atmung. “Herzöffner“ bedeutet das wir in dieser Stunde den Focus auf herzöffnende Asanas legen und somit den Rücken stärken, die Brustmuskulatur dehnen und auch energetisch an Themen wie Freude, Liebe und Selbstbewusstsein arbeiten.

geführte Meditation 30 Min

Diese Meditation hilft dir deine Gedanken kommen und gehen zu lassen ohne sie fest zu halten oder zu bewerten. Die Aufmerksamkeit wird ins Hier und Jetzt und ein tiefes Bewusstsein gelenkt. Diese Meditation kann auch als Anfänger im Liegen oder sitzen durchgeführt werden.

Meditation und sanftes Yoga 30 Min am Strand

Der perfekte Start in den Tag um in unseren Gedanken Klarheit zu schaffen und mit sanften Yogastellungen den Körper zu aktivieren.

Vortrag "die 7 Gesetze für ein besseres Leben" 45 Min

Dieser Vortrag kann dir die nötigen Hilfsmittel geben um mehr aus deinem Leben und deiner Zukunft raus zu holen und dabei dein wahres Selbst zu entdecken.

