

PROGRAMM

Body meets Soul Camp 

vom 15.05.-19.05.2023
im Aldiana Djerba Atlantide

ZEIT	Montag, 15.05.	Dienstag, 16.05.	Mittwoch, 17.05.	Donnerstag, 18.05.	Freitag, 19.05.
Vormittag	Welcome Yoga for Everybody 60 Min. Tina	Medical Yoga Sunrise 60 Min. Melanie	Good Morning Yoga 45 Min. Tina	Medical Yoga Sunrise 60 Min. Melanie	Wake up Yoga 60 Min. Tina
Vormittag	Hüftschwung 60 Min. Tina	Hypnose & Soundhealing 60 Min. Melanie	Twist your Spine 75 Min. Tina	Pilates 60 Min. Melanie	Yin Yoga 60 Min. Tina
Nachmittag	Medical Yoga – du bist deine Medizin 75 Min. Melanie	Faszientraining 45 Min. Tina	Hot Yoga 60 Min. Melanie	Be in Balance 60 Min. Tina	Hypnose & Soundhealing 75 Min. Melanie
Nachmittag	Pilates 45 Min. Melanie	Vinyasa Flow 75 Min. Tina	Medical Yoga Moonlight 90 Min. Melanie	Yoga Therapie Schulter & Nacken 60 Min. Tina	Medical Yoga – du bist deine Medizin 75 Min. Melanie

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



DEINE TRAINER & KURSBESCHREIBUNG



Tina Albrecht...

... blickt inzwischen auf fast 20 Jahre Unterrichtserfahrung zurück.

Ihre humorvolle und herzliche Art, sowie ihr umfassendes Fachwissen machen sie zu einer beliebten und sehr sympathischen Lehrerin.

Ihre Leidenschaft gilt dem Yoga: Vinyasa Flow Yoga und Therapie, sowie anatomisch korrekten Ausrichtungen und Adjustments (Hands on).

Aber auch Functional und Reha Training haben einen hohen Stellenwert.

Als IFAA und Vinyasa Power Yoga Akademie Master Trainerin, Ausbilderin und Referentin, sowie Personaltrainerin ist sie europaweit unterwegs, unterrichtet auf Events und Kongressen, sowie Lehrer/Trainer Ausbildungen.



Melanie von Alberti...

... hat eine großartige Vision: Eine gesunde & fröhliche Welt. Seit dem sie denken kann, liegt ihre ganze Leidenschaft in der Gesunderhaltung ihrer Mitmenschen. Schon als kleines Mädchen beobachtete & kommentierte sie Körperbau & physiologische Besonderheiten der Mitmenschen. Ihre Ausbildung begann sie mit Sportwissenschaften, der Sportmedizin & Therapie Part fesselte sie besonders, wenn auch noch fernab von ihrem heutigen Weg. Als Hauptstudium wählte sie den Schwerpunkt Healthcaremanagement und es folgten Yoga- und Therapeutenausbildungen.

In Ihrem Blog „Yoga ist meine Medizin“ möchte sie uns an unseren inneren Doktor erinnern und jeden motivieren, seine Selbstheilungskräfte zu wecken.

Ihr Rezept dafür:

täglich Bewegung, die euch Freude und dieses wohlige Körpergefühl bringt
Umarmungen, Küsse und auch ein dankbares Lächeln großzügig verteilen - täglich
jeden Tag ein paar Minuten an der frischen Luft verbringen, auch im Winter
verschenkt eure Fernseher
vermeidet Daily News

und schon bald werdet ihr eurer inneren Arzt begegnen und nutzen können.



KURSBESCHREIBUNG

Kurse von Melanie

Medical Yoga – du bist deine Medizin (75 Minuten)

Im Mittelpunkt dieser heilsamen Yogasequenzen für wirklich Jedermann stehen simple und vor allem wirkungsvolle Bewegungen, die deinen Körper erleichtern und deine Seele nähren. Die Idee basiert auf traditionellen Yogaweisheiten und uralten Heilmethoden, aufgefrischt mit modernem Wissen aus Bewegungsmedizin, Kinesiologie & Osteopathie.

Medical Yoga Sunrise (60 Minuten)

Guten Morgen in deinem neuen Tag. Was hat deine Nacht dir geschenkt? Früh morgens räkelt sich deine hormonelle & körperliche Aufmerksamkeit in deinen Dickdarmkurven bereit sich in den Morgen zu entleeren. Alles trübe und unnütze darf sich nun selbst entsorgen und Platz schaffen für Neues. So wie ein weißes Blatt Papier. Warum es eine gute Idee ist, deinen Morgen mit Bewegung und ausreichend frischer Luft zu beginnen, was zähe Körpersäfte mit deiner Zirbeldrüse und Immunschwäche zu tun haben und warum Lebenslust zwischen deinen Augen entsteht, das verrate ich dir jeden Morgen auf deiner Yogamatte.

Medical Yoga Moonlight (60 Minuten)

Guten Abend, Dein Tag neigt sich dem Ende und so auch deine Tagesenergien. Zu recht.

Mit Sonnenuntergang ist alles anders, leiser und besonders. Wie das Tageslicht ziehen sich auch deine Säfte und Kräfte innerlich zurück. Diese wertvolle Zeitqualität des Tages will deine Körperzellen hegen und pflegen und auffüllen. Freu dich auf langsame, sanfte und genüssliche Yogasequenzen für eine erholsame Nacht und ein erfrishtes Aufwachen morgen früh.

Hypnose & Soundhealing für das Organ des Monats (Mai Hormondrüsen) (Cristalbowl, Koshi & Gong) (60 Minuten)

Hypnose versetzt dein Nervensystem in einen Meditationsähnlichen Zustand, den du alleine erst nach jahrelanger Praxis erreichen kannst. Der sogenannte Alphazustand versetzt deine Nervenzellen biochemisch in ein Feuerwerk der Selbstregulation. Für einen Moment ist für alles gesorgt und jede Körperzelle erinnert sich an ihren ursprünglichen Funktionszustand. Tauch ein in einen Moment

körperlicher Ordnung deiner Körperzellen und seelischer Vollständigkeit. Die Klangschalen verstärken und vertiefen diesen Prozess der körperlichen und seelischen Selbstregulation. Freu dich darauf schmerzlichen und unbequemen Angewohnheiten beim auflösen zuzuschauen. Du wirst staunen, wer und was sich über die Jahre in deinem System verewigt hat. Das darf nun gehen.

Hot Yoga (60 Minuten) ist ein besonderer Yogastil, der sich in Amerika seit den 80igern großer Beliebtheit erfreut. 26 körperlich und lymphatisch herausfordernde Asanas wirken in einer festgelegten Abfolge stark entgiften und mental klärend. Der Fokus dieses besonderen Yogastils liegt auf Kraft und Anstrengung. Dein gesamter Körper wird 90-minütigen gut gefordert. In der Hitze schmelzen nicht nur Rückenleiden und Pölsterchen. Versprochen.

Kurse Tina Albrecht

Yoga for Everybody „Welcome Class“ 60 min.

Eine Yoga Mixed Class für alle, vom Einsteiger bis zum Fortgeschrittenen. Kraft, Energie, Beweglichkeit, sowie Bewusstheit und Wahrnehmung wirken auf körperlicher wie mentaler Ebene.

Yoga für den Rücken 45 min.

Sanfte, wirkungsvolle Yogaasanas - (Haltungen) mit viel Entspannung, für bessere Beweglichkeit, Spannungsauflösung, Mobilisierung, Stabilisierung und Kräftigung der Rumpfmuskulatur.

Good Morning Yoga Gentle Flow 60 min.

Eine fließende Vinyasa Class. Sanft ankommen, Körper und Geist für den Tag öffnen,

Atmen, Genießen, Spüren und nachhaltig Entspannen. Für alle Levels geeignet.

Ein sanfter und dennoch schwungvoller Einstieg in den Tag.

Yoga Therapie - Schultergelenke & Nacken - Beweglich & Entspannt 45 min.

Wünschen wir uns das nicht Alle?! Erlebe, wie du mit einfachen Bewegungsabläufen, einer optimalen Ausrichtung und Organisation des Schultergürtels den Schulter- Nackenbereich lösen und nachhaltig entlasten kannst.

„Hüftschwung“ 60min

Für viele Trainierende ist sie eine große Herausforderung - Die Hüftöffnung und Beweglichkeit. Wir wünschen uns hier Schmerzfreiheit. Auch die Stabilität dieses Körperteils trägt maßgeblich zu einem besseren und aktivem Körpergefühl bei.

Die Freiheit in der Hüfte schafft körperlich wie auch auf mentaler Ebene neue Weite und Raum.

Stretch & Relax 30 min.

Effektive Dehn- und Mobilitätsübungen für Sprunggelenke, Knie, Hüfte und Schultern. Und eine Portion Entspannung gibts dazu.

Wake up Yoga 45 min.

Starte frisch und entspannt in den neuen Tag mit Sonnengruß & Co. Das morgendliche Training gibt dir Energie und Fokus für den bevorstehenden Tag.

Faszien Training 45 min.

Übungen, die das Bindegewebe lockern, Verspannungen abbauen und helfen, verklebte Faszien zu lösen. Erfahre wieder mehr Weite und Raum im eigenen Körper.

Yin Yoga 45 min.

Yin Yoga ist eine sanfte und meditative Form des Yogas, die auf Entspannung und Regeneration ausgerichtet ist.

Wir lockern und entspannen die Faszien und können auf sanfte Weise Blockaden, auch emotionale lösen.

„Twist your Spine“ 60 min

Die Ausrichtung der Wirbelsäule ist bei Drehungen und Twists essentiell. In dieser Class „dreht sich alles“ um die aufmerksame Vorbereitung, verbunden mit Atembewusstsein, die auch tiefer gehende und herausfordernde Twists der Wirbelsäule sowie Entspannung zulassen. Die Übungen werden eingebunden in funktionelle und kreative Flows und enden mit einer Entspannung.

Vinyasa Flow 60 min.

In einer kreativen und fließenden asana (Körperhaltungen) - Serie werden Bewegung und Atmung in Einklang gebracht. Die aufeinander aufbauenden Übungen bringen Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht.

