

PROGRAMM

vom 02.10.-06.10.2023

im Aldiana Club Fuerteventura

Body meets Soul Camp 

ZEIT	Montag, 02.10.	Dienstag, 03.10.	Mittwoch, 04.10.	Donnerstag, 05.10.	Freitag, 06.10.
Vormittag	Sonnengröße 30 Min. Evi	Meditation am Morgen 30 Min. Barbara	Workshop „All about your Core“ 60 Min. Evi	Functional Core 60 Min. Barbara	Yin & Yang mit Aroma 75 Min. Evi
Vormittag	Yoga Therapie - Finde deine eigene Haltung 90 Min. Evi	Yoga für die Körpermitte 90 Min. Barbara	Core Training 60 Min. Evi	Yoga für einen starken Rücken 60 Min. Barbara	BeBo Yoga 45 Min. Evi
Nachmittag	Burn Shape & Function 60 Min. Barbara	Yoga & Faszien 60 Min. Evi	Healthy Back 60 Min. Barbara	Yoga Vinyasa Flow 75 Min. Evi	Workshop „Die Körpermitte - Aufgabe & Funktion“ 90 Min. Barbara
Nachmittag	B wie Beckenbodentraining 60 Min. Barbara	Yin Yoga 60 Min. Evi	Stretch & Relax 60 Min. Barbara	Pranayama & Meditation 45 Min. Evi	Mobility & Stretch 30 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.



Evi Wangler

Bereits 1998 entdeckte Evi den Wellness- und Fitnessbereich für sich. Sie arbeitete als Personal Trainer und Kursleiterin. Es folgten Fort- und Weiterbildungen im Bereich Body&Mind und Yoga, ebenso die Ausbildung zur Physiotherapeutin sowie Heilpraktikerin (Sektor Physiotherapie). Seit 2016 ist sie Inhaberin und Leitung einer Physiotherapie-Praxis sowie eines Yogastudios. In den Yogastunden liegt ihr ein individuelles Alignment sehr am Herzen, das auf die Anatomie des Einzelnen angepasst ist, sowie kreative, dynamische Flows.



KURSBESCHREIBUNG

Kurse Evi Wangler

Good-Morning Sonnengruß:

Der Sonnengruß ist elementar im Yoga – macht wach und fit für den Tag. (30Min)

Yogatherapie „Finde Deine eigene Haltung“ (90Min)

Dabei geht es nicht nur um eine individuelle, korrekte, anatomische Ausrichtung während der Yogapraxis. Es geht auch um die Haltung zu sich selbst und der Umgebung.

Yoga, wunderbar fließend, die Bewegungen auskostend und im Geben und Nehmen erleben.

Yin Yoga ist ein ruhiger, eher passiver Yogastil, der hauptsächlich im Sitzen oder Liegen praktiziert wird. Es geht v.a. darum, in die Yogahaltungen hinein zu entspannen und den Atem frei fließen zu lassen, um auf diese Weise den Körper zu entspannen & zur inneren Ruhe zu kommen. (60Min)

Workshop CORE: Bauch, Rücken und Beckenboden im Yoga (90 Min). Yoga ist gesund und funktionell. Wenn man die (Theorie zur) Anatomie des eigenen Körpers verstanden hat, sozusagen seine eigene Bedienungsanleitung kennt, wird die Praxis noch wirkungsvoller und achtsamer.

In diesem Workshop gehen wir vor allem das Thema „Bauch, Rücken sowie Beckenboden“ an. Wie werden diese Strukturen im Sinne ihrer Funktionalität wirksam? Es braucht dazu komplexe, myofasziale Bewegungsketten, welche alltagsrelevante Funktionen erfüllen – somit wird gesund, ökonomisch und verschleißarm praktiziert.

Nach einem Einblick in die Theorie gehen wir gemeinsam in die Praxis. Gesund und funktionell natürlich 😊.

Yin&Yang mit Aroma (90Min)

Ein Mix aus sanften, fließenden Bewegungen und dynamischen Vinyasa Yoga Flows mit dem Einsatz ätherischer Öle. Diese stimulieren den Geruchssinn, welcher eine enge Verbindung zum Nervensystem hat. Emotionen können in Balance gebracht werden: Glücksgefühle, Freude und Hoffnung ... und Vieles mehr kann dadurch erzeugt/angeregt werden und somit die Yogapraxis bereichern.

Pranayama/Atemübung im Yoga: Hier steht die Atmung im

Fokus. Praktiziert werden verschiedene Atemtechniken kombiniert mit einer Meditation. (30Min)

Yoga – Vinyasa Flow ist ein modernes, ganzheitliches Yoga-Workout, mit kraftvollen, fließenden, dynamischen und atemsynchronen Bewegungsabläufen im Vinyasa-Stil. Dieser Kurs hilft Dir, das Energiesystem Deines Körpers zu aktivieren, zu lockern und zu entspannen. (45Min oder 60Min – je nach Bedarf)

BeBo-Yoga ist eine YogaClass mit Schwerpunkt der Aktivierung des Beckenbodens sowie der tiefliegenden Bauch- und Rückenmuskulatur. Atemtechniken sind hierbei elementar, ebenso die Wahrnehmungsschulung sowie die Körperhaltung (60Min).

Kurse Barbara Krautwurst

Yoga für die Körpermitte (mit ätherischen Ölen als Duftbegleitung) 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 Ganzkörperfitnesstraining 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.

Die Körpermitte – Aufgabe und Funktion (Vortrag)

Erfahre was das Multitalent Körpermitte alles kann, welche Muskeln dazu gehören und wieso es so wichtig ist dass DU eine funktionsfähige Körpermitte hast.

Healthy Back – was hat Rückengesundheit mit der Körpermitte „am Hut“?

Die Körpermitte ist das A & O beim Thema Rückengesundheit. Die Gründe dafür erzählt dir die Fitnessexpertin in diesem Seminar.

