

PROGRAMM

SeaBreeze Festival

Aldiana Club Salzkammergut, 07.08.-12.08.23

ZEIT	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
Morgen	Erwachen I Vertrauen 50 Minuten	Erwachen II Freude 50 Minuten	Erwachen III Energie 50 Minuten	Erwachen IV Fokus 50 Minuten	Erwachen V Intuition 50 Minuten	Erwachen VI Einheit 50 Minuten
	Dynamisch & statisch 45 Minuten		Dynamisch & statisch 45 Minuten			
Nachmittag	Alles Hüften 50 Minuten	Alles Becken 50 Minuten		Alles Mitte 50 Minuten	Alles Brustkorb 50 Minuten	Alles Mobilität 50 Minuten
		Meditation 20 Minuten			Meditation 20 Minuten	

Kursbeschreibungen und Infos zur IFAA Trainerin auf den nächsten Seiten. Änderungen vorbehalten. Infos zu Treffpunkten und Uhrzeiten im Club.



KURSBESCHREIBUNG

Awakening / Erwachen

Die Morgen-Sessions sind thematisch aufeinander aufgebaut und orientieren sich an die Chakrenreihfolge. Jede Stunde steht gleichzeitig für sich und bedarf keiner Vorkenntnisse aus der/den Session(s) davor. Es werden sowohl die entsprechenden Atemübungen als auch Asanas ausgeführt, bei denen besonders der jeweilige (Chakra-)Aspekt der Praxis fokussiert wird. Ein ganzheitlicher, frischer Start in den Tag ist garantiert.

Dynamic & static / Dynamisch & statisch

Die Mittags-Sessions sind stärkende und vitalisierende Einheiten, bei denen es um die Kanalisierung der Energien geht. Der Wechsel zwischen haltenden und fließenden Asanas erhöht das Lebendigkeitsempfinden und steigert die Lebensfreude.

All about ... / Alles ...

Die Nachmittags-/Abends-Sessions greifen das Thema des Morgens wieder auf und fokussieren die jeweilige Körperregion. Die Sessions sind weniger dynamisch, beruhigend und stabilisierend. Die Stresshormone „kommen zur Ruhe“ und stille Zufriedenheit stellt sich ein.

Meditation

Innerhalb der 20 min wird eine Atmungsübung den Körper auf die Erfahrung der Stille und Ganzheitlichkeit vorbereiten. Ein friedlicher Ausklang des Tages



DEINE TRAINERIN

Olga Seewald... Yoga-Lehrerin seit 10 Jahren, ausgebildet unter anderem in Ashtanga, Yin-Yoga, Katonah und LYT.

Seit 10 Jahren unterrichtet sie in einem IFAA-Sportstudio mind. ein Kurs in der Woche.

