

PROGRAMM

Yoga Retreat Woche

vom 12.07. – 19.07.2025
im Aldiana Club Salzkammergut

ZEIT	Montag, 13.07.	Dienstag, 14.07.	Mittwoch, 15.07.	Donnerstag, 16.07.	Freitag, 18.07.
Vormittag	Yoga Flow 60 Min. Alexandra	Dance Barré 60 Min Aline	Sonnengrüße 45 Min. Alexandra	Yogalates Flow 60 Min Aline	Atemtechniken & sanftes Yoga 45 Min. Alexandra
Vormittag	BODEGA moves® Meets Cardio 60 Min. Alexandra	Shoulder Flow and Stretch 45 Min Aline	DAYO - Dance Yoga 60 Min. Alexandra	Barre meets Pilates 45 Min Aline	BODEGA moves® Meets mobility 60 Min. Alexandra
Nachmittag	Happy Pilates Core 60 Min Aline	Happy Hips Yoga 60 Min. Alexandra	Fullbody Pilates 60 Min Aline	Herzöffner Vinyasa Yoga 60 Min. Alexandra	Pilates Slow Flow 60 Min Aline
Nachmittag	Mondgrüße 45 Min Aline	Meridian Stretch 45 Min. Alexandra	YinYoga 60 Min Aline	DAYO Danceyoga 60 Min. Alexandra	Stretch und Meditation 45 Min Aline

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



..... DEINE TRAINER & KURSBESCHREIBUNG



Alexandra Herrmann...

...ist eine leidenschaftliche Sportlehrerin / Sportphysiotherapeutin, welche seit 15 Jahren mit Begeisterung in ihrem Beruf tätig ist. Ihr Schwerpunkt liegt auf dem Sport, der Fitness hier gehört der aktivere Bereich, sowie der Body & Mind Bereich und die Med. Therapie und zu ihrer großen Leidenschaft. Sie ist ausgebildete Yogalehrerin und liebt diese Balance zwischen aktiv und ruhigeren Kurselementen. Als Health Coach ist sie im neuromuskulären Screening Team der IFAA und teilt ihr Fachwissen als Ausbilderin für verschiedene Kurse, wie Core 3 D oder Sammolahari mit.



Aline Schmalbach-Cagliari...

...kommt aus Brasilien und lebt seit 19 Jahren in Deutschland. Sprachen und Bewegung sind ihre Leidenschaften. Sie unterrichtet Englisch, Literacy, Tanz und Bewegung in einer Fachschule in der Nähe von Frankfurt. Sie unterrichtet in mehreren Studios Yoga, Pilates und Barré. Sie liebt es, verschiedenen Bewegungsmöglichkeiten zu erkunden, zu erforschen und ist fasziniert von der unzertrennlichen Verbindung zwischen Körper und Geist.



KURSBESCHREIBUNG

Kurse von Alexandra

Yoga Happy Hips (Dauer 60 Minuten)

Diese schöne Yoga Hüftöffner Einheit soll euch dabei unterstützen die Hüfte zu mobilisieren, geschmeidig und beweglicher zu machen. Sie ist für jeden geeignet.

Yoga Flow (Dauer 60 Minuten)

Eine fließende, kreative und belebende Yoga Einheit für alle Yoga - Level & NICHT Yogis geeignet.

Bodega Moves meets Cardio (Dauer 60 Minuten)

Bodega Move kombiniert Elemente aus Bodyshaping mit Asanas aus dem Vinyasa Yoga. Kraft und Balance und zusätzlich noch Cardio Elemente die unsere Ausdauer trainieren werden wir hier trainieren.

Atemtechniken & sanftes Yoga (Dauer 45 Minuten)

Verschiedene Atemtechniken werden dir mehr Leichtigkeit, lebendig und vitalität geben. Zusammen mit sanften Yoga Asanas ist dies eine schöne Stunde, um den Tag zu starten oder auch zu beenden.

Sonnengrüße (Dauer 45 Minuten)

In dieser Stunde werden wir verschiedene Sonnengrüße machen. Sonnengrüße sind bestimmte Abläufe, die immer wieder wiederholt werden und somit den Körper „warm“ und beweglicher machen.

DAYO- Danceyoga (Dauer 60 Minuten)

DAYO verbindet unterschiedliche Elemente von Tanz und Yoga auf harmonische und kreative Weise miteinander. Klassische Yogaelemente verschmelzen dabei mit tänzerischen Schrittfolgen. Man muss aber kein Tänzer sein, nur die Musik lieben. Für alle geeignet- Yogis sowie NICHT Yogis.

Yoga – Open your Heart (Dauer 60 Minuten)

Mit Asanas (Übungen) die deinen Brustraum öffnen und weiten, die Schultern sinken lassen und deine Lunge wieder tiefer atmen lassen. Schöne Einheit für alle.

Meridian Stretch (Dauer 45 Minuten)

Diese Stunde basiert auf gezielte Dehn- und Stretchübungen, die die Meridianbahnen aktivieren und somit Energie freisetzen. Basierend auf die traditionellen chinesischen Medizin können Energieflüsse, die nicht fließen körperliche und mentale Blockaden auslösen, was Leistungseinbrüche, Müdigkeit, Energiemangel führen kann. Die Übungen setzen gezielt auf die Meridiane, damit die Energie wieder fließen kann.

Bodega Moves meets Mobility (Dauer 60 Minuten)

Bodega Move kombiniert Elemente aus Bodyshaping mit Asanas aus dem Vinyasa Yoga. Kraft und Balance und zusätzlich noch Mobility / Functional Elemente sind in dieser Stunde noch zusätzlich Bestandteil .

Kurse von Aline

Happy Pilates Core (Dauer 60 Minuten)

Eine lebendige und kraftvollere Einheit, die unsere Körpermitte, im Pilates „Power House“, mobilisiert und stärkt. Dadurch wird die Elastizität und die Kraft des Bauchs und unteren Rückens aktiv trainiert. Diese Stunde ist für jeden geeignet.

Mondgrüße (Dauer 45 Minuten)

Der Mondgruß (Chandra Namaskar) ist eine Mandala (im Kreis ausgeführte) Yogasequenz, welcher langsam und am liebsten am Abend ausgeführt wird. Sie ist speziell auf die Mondenergie ausgerichtet. Damit möchten wir den Geist und den Körper beruhigen und uns auf den Abend vorbereiten.

Dance Barré (Dauer 60 Minuten)

Diese Barré Stunde kombiniert Elemente aus Ballett, Pilates und Yoga um die Haltung, Ausdauer, Koordination, Balance und Flexibilität zu verbessern. Es ist eine dynamische Stunde zur klassischen und modernen Musik, die sich sehr gut für den Start in den Tag eignet.

Shoulder Flow and Stretch (Dauer 45 Minuten)

In dieser Stunde werden dynamische und statische Schulterübungen aus dem Yoga und aus dem Pilates ausgeführt, in der die Schultern, der obere Rücken und den Brustkorb mobilisieren, kräftigen, dehnen und entspannen.

Fullbody Pilates (60 Minuten)

In dieser ganzheitlichen Mat Pilates Stunde mit dynamischen Übungen aus dem klassischen und modernen Pilates (Reformer Anpassungen inklusive!) werden wir Kraft und Flexibilität für den ganzen Körper trainieren. Die Pilates Atemtechnik wird erklärt und gezielt mit den Übungen kombiniert.

YinYoga (Dauer 60 Minuten)

Yin Yoga ist ein langsamer Yogastil, der sich auf das Halten passiver Asanas (Posen) über einen längeren Zeitraum konzentriert. Somit wird das Bindegewebe trainiert und die Flexibilität verbessert. Außerdem fördert dieser Yoga Ansatz das geistige Wohlbefinden, indem sie die Stille und das innere Bewusstsein betont. Ein schöner weg, den Tag entspannt zu beenden.

(Dauer 60 Minuten)

Yogalates Flow (Dauer 60 Minuten)

Eine dynamische Mischung aus Yoga und Pilates Abläufen zu schöner und inspirierender Musik. Diese Stunde kombiniert Atmung, fließende Bewegungen und schöne Musik in einem rundum Paket, was uns Energie bringt und am Ende entspannt.

Pilates Slow Flow (Dauer 60 Minuten)

Eine sanftere Pilates Einheit, die klassische Pilates Übungen im Stehen und im Liegen bietet. Ideal um die Pilates Übungen und die Pilates Atmung noch bewusster zu kombinieren und die Wirkung der Pilates Übungen zu spüren. Für jeden geeignet.

Stretch und Meditation (Dauer 45 Minuten)

In dieser letzten Einheit der Woche dehnen wir uns genussvoll dynamisch und passiv mit Yoga Asanas, lassen den Körper die Wirkung der Woche spüren, aktivieren bewusst die Atmung mit verschiedenen Atemtechniken und lassen einfach los!!!!

