PROGRAMM

Body meets Soul Camp IFAA

Vom 01.07. – 05.07.2024
im Aldiana Club Calabrien

ZEIT	Montag, 01.07.	Dienstag, 02.07.	Mittwoch, 03.07.	Donnerstag, 04.07.	Freitag, 05.07.
Vormittag	**Sonnengrüße** 30 Min. Patricia	**Faszien Yoga** 60 Min. Verena	**Sunshine Mobility** 60 Min. Patricia	**Just breathe & move** 45 Min. Verena	**Wake up Yoga & SG** 60 Min. Patricia
Vormittag	**Easy Yoga** 90 Min. Patricia	**Dynamic Yoga** 60 Min. Verena	**Bodega reflow®** 60 Min. Patricia	**Detox Yoga** 75 Min. Verena	**Sammolahari** 60 Min. Patricia
Nachmittag	**Vinyasa Yoga Flow** 60 Min. Verena	**Yoga Flow** 60 Min. Patricia	**Core Yoga** 60 Min. Verena	**Dynamic Yoga** 60 Min. Patricia	**Aroma Yoga Flow** 60 Min. Verena
Nachmittag	**Yin Yoga** 60 Min. Verena	**Stretching** 60 Min. Patricia	**Gentle Flow Yoga** 60 Min. Verena	**Bodega reflow®** 60 Min. Patricia	**Acu-Yin Yoga** 60 Min. Verena

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

DEINE TRAINER & KURSBESCHREIBUNG

Verena...

...ist Yogalehrerin und Physiotherapeutin. Damit kommen ihre beiden Leidenschaften zusammen und sie bringt die optimalen Voraussetzungen mit, um Yoga mit dem therapeutischen Aspekt zu verbinden. Neben Yoga kann sie auf knapp 20 Jahre Erfahrung als Kursleiterin im Group Fitness- und Präventionsbereich zurückblicken, ist Master Personal Trainerin und IFAA-Referentin.
Ihre Klassen sind durch einen sehr weichen und fließenden Stil geprägt. Sie achtet auf ein individuelles Alignment und öffnet in ihren Kursen Räume, in denen sich die Teilnehmer fallen lassen können.

Patricia...

...Patricia Schuhajek, ist die österreichische IFAA-Referentin für Bodega Moves und Bodega Reflow und wurde in Wien geboren, wo sie mittlerweile wieder lebt. Sie ist Mama eines Sohnes und schon immer mit dem Sport verbunden. In Oberösterreich, wo sie ihre Jugend verbrachte, war sie leistungsmäßige Eiskunstläuferin, nach der Matura zurück in Wien, studierte Patricia Germanistik und Sportwissenschaften und unterrichtet seither in einer Schule mit sportlichem Schwerpunkt. Sie ist seit 20 Jahren im Groupfitnessbereich tätig und leidenschaftlich zertifizierte Yogalehrerin.
In Patricias Leben ist die Liebe zu den beiden Konzepten von Bodega World, Bodega Moves und Bodega Reflow, und die Hingabe zu Yoga nicht mehr wegzudenken, sie liebt es immer neue Menschen kennen zu lernen und ihnen durch Bewegung etwas Gutes tun zu dürfen.