

PROGRAMM



vom 31.05.-07.06.2025
im Aldiana Club Andalusien

ZEIT	Sonntag, 02.06.	Montag, 03.06.	Dienstag, 04.06.	Mittwoch, 05.06.	Donnerstag, 06.06.
Vormittag	BODEGA moves® 60 Min. Alexandra	Core 3D 60 Min. Alexandra	Sammolahari 60 Min. Alexandra	Core 3D 60 Min. Alexandra	BODEGA moves® 60 Min. Alexandra
Nachmittag	Feel the Music DAYO 60 Min. Alexandra	Mobility & Relax 60 Min. Alexandra	Yoga – Happy Hips 60 Min. Alexandra	Yoga open heart 60 Min. Alexandra	Meridian Stretch 60 Min. Alexandra

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.



KURSBESCHREIBUNG

Kurse von Alexandra

Yoga Happy Hips -

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

(Dauer 60 Minuten)

DAYO Danceyoga

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.

(Dauer 60 Minuten)

Bodega Move

Bodega Move kombiniert Elemente aus Bodyshaping mit Asanas aus dem Vinyasa Yoga. Kraft und Balance werden hier gefordert.

(Dauer 60 Minuten)

Yoga – Open your Heart

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

(Dauer 75 Minuten)

Sammolahari

Viele fließende, wellenförmige Bewegungen aktivieren eine ganz besondere individuelle Power und schenken dir Leichtigkeit.

Die Asanas / Übungen wechseln von Wellenbewegungen über zur Mobilisation und von hier zu Yin und Yang Momenten. Du fühlst dich danach voller Kraft, Leichtigkeit, lebendig und vital.

(Dauer 60 Minuten)

Mobility and Relax

Verbesserung der Beweglichkeit und wohltuende Dehnübungen zur Erhaltung und /oder Flexibilität für deine Muskeln. Gegen Ende wird die Stunde ruhiger und entspannter, um auch mental Entspannen zu können.

(Dauer 60 Minuten)

Core 3 D

Core 3D ist ein funktionelles Rückentraining, dass sich auf die Stärkung der Körpermitte fokussiert und alle Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule anspricht.

Der Stundeninhalt findet in einem Übungs-Flow statt., so dass man gar nicht merkt wie schnell die Stunde vorbei ist.

(Dauer 60 Minuten)

Meridian Stretch

Diese Stunde basiert auf gezielte Dehn- und Stretchübungen, die die Meridianbahnen aktivieren und somit Energie frei setzen. 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.

