

PROGRAMM

Body meets Soul Camp



Vom 10.06. – 14.06.2024
im Aldiana Club Andalusien

ZEIT	Montag, 10.06.	Dienstag, 11.06.	Mittwoch, 12.06.	Donnerstag, 13.06.	Freitag, 14.06.
Vormittag	Yoga for Everybody 60 Min. Tina	Yoga Sunrise 60 Min. Claudia	Good Morning Flow 45 Min. Tina	Yoga Basic 60 Min. Claudia	Wake up Yoga 60 Min. Tina
Vormittag	Hüfte-Beweglich & Kraftvoll 60 Min. Tina	Facial Stretch 60 Min. Claudia	Twist your Spine 75 Min. Tina	Facial Stretch 60 Min. Claudia	Yoga Therapie „Rücken“ 60 Min. Tina
Nachmittag	Yoga Basic 60 Min. Claudia	Mobility Flow 60 Min. Tina	Vinyasa Yoga 60 Min. Claudia	Vinyasa Yoga „Be in Balance“ 60 Min. Tina	Core Yoga 75 Min. Claudia
Nachmittag	Mental Yin Yoga 60 Min. claudia	Yoga Therapie „Rücken“ 60 Min. Tina	Facial Soft 60 Min. Claudia	Yoga Therapie „Schulter & Nacken“ 60 Min. Tina	Yoga Nidra 45 Min. Claudia

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



..... DEINE TRAINER & KURSBESCHREIBUNG



Claudia...

...Claudia praktiziert und unterrichtet Yoga seit vielen Jahren mit großer Begeisterung und Hingabe. Yoga und Meditation sind dadurch ein fester Bestandteil ihres Lebens geworden.

Sie ist passionierte Yogalehrerin und Personaltrainerin, sowie als Referentin für die Vinyasa Yoga Akademie/IFAA im Einsatz und kreiert Yoga- Bekleidung und Accessoires für ihr eigenes Label „Yogination“.

Ihre Leidenschaft gilt sowohl den dynamisch, kraftvollen Yogastilen (Vinyasa Yoga), als auch den ruhigen und intuitiven Yogaformen (Yin und Faszien Yoga).



Tina...

...Tina Albrecht blickt inzwischen auf fast 20 Jahre Unterrichtserfahrung zurück.

Ihre humorvolle und herzliche Art, sowie ihr umfassendes Fachwissen machen sie zu einer beliebten und sehr sympathischen Lehrerin. Ihre Leidenschaft gilt dem Yoga: Vinyasa Flow Yoga und Therapie, sowie anatomisch korrekten Ausrichtungen und Adjustments (Hands on). Aber auch Functional und Reha Training haben einen hohen Stellenwert.

Als IFAA und Vinyasa Power Yoga Akademie Master Trainerin, Ausbilderin und Referentin, sowie Personaltrainerin ist sie europaweit unterwegs, unterrichtet auf Events und Kongressen, sowie Lehrer/Trainer Ausbildungen.



KURSBESCHREIBUNG

YOGA for Everybody „Welcome Class“

Eine Yoga Mixed Class für alle, vom Einsteiger bis zum Fortgeschrittenen.

Kraft, Energie, Beweglichkeit, sowie Bewusstheit und Wahrnehmung wirken auf körperlicher wie mentaler Ebene.

YOGA FLOW - Hüfte - Beweglich & Kraftvoll

Für viele Trainierende ist sie eine große Herausforderung – Die Hüftöffnung und Beweglichkeit.

Wir wünschen uns hier Schmerzfreiheit.

Auch die Stabilität dieses Körperteils trägt maßgeblich zu einem besseren und aktivem Körpergefühl bei.

YOGA Mobility Flow

Wir fühlen uns wohler, wenn wir beweglich sind. Körperlich wie mental. Erweitere den Bewegungsfluss deines Körpers. Werde flexibler und entdecke neue Wege, um wieder ins Lot zu kommen.

GOOD MORNING YOGA Gentle Flow

Eine fließende Vinyasa Class. Sanft ankommen, Körper und Geist für den Tag öffnen, Atmen, Genießen, Spüren und nachhaltig Entspannen. Für alle Levels geeignet. Ein sanfter und dennoch schwungvoller Einstieg in den Tag.

„TWIST YOUR SPINE“

Die Ausrichtung der Wirbelsäule ist bei Drehungen und Twists essentiell.

In dieser Class „dreht sich alles“ um die aufmerksame Vorbereitung, verbunden mit Atembewusstsein, die auch tiefer gehende und herausfordernde Twists der WS sowie Entspannung zulassen.

Die Übungen werden eingebunden in funktionelle und kreative Flows und enden mit einer Entspannung.

VINYASA YOGA „Be in Balance“

Im Vordergrund dieser dynamischen und fließenden Yoga class steht die Balance. Konzentration, Achtsamkeit und das intensive Training mit der inneren Kraft bringen Stabilität und sicheren Stand.

YOGA-Therapie - Schultern & Nacken

Wünschen wir uns das nicht Alle?! Beweglichkeit und Schmerzfreiheit.

Erlebe, wie du mit einfachen Bewegungsabläufen, einer optimalen Ausrichtung und Organisation des Schultergürtels den Schulter- Nackenbereich lösen und nachhaltig entlasten kannst.

WAKE UP YOGA

Eine fließende Vinyasa Class. Sanft ankommen, Körper und Geist für den Tag öffnen, Atmen, Genießen, Spüren und nachhaltig Entspannen.

Für alle Levels geeignet.

Ein sanfter und dennoch schwungvoller Einstieg in den Tag.

YIN YOGA

Bei diesem passiv orientierten Yoga Stil werden die intensiven Dehnungen lange gehalten, um das Bindegewebe und die Faszien optimal zu dehnen.

Der Geist kommt zur Ruhe und wird ausgeglichener.

YOGA Therapie- Rücken

Sanfte, wirkungsvolle Yoga asanas - (Haltungen) mit viel Entspannung,

für bessere Beweglichkeit, Spannungsauflösung, Mobilisierung, Stabilisierung und Kräftigung der Rumpfmuskulatur.

VINYASA YOGA, back to basic

In dieser Stunde lernen Sie die wichtigsten Yogahaltungen, eine saubere und körpergerechte Übungstechnik und einfache Atemtechniken. Die einzigartige Verbindung von Asana, Pranayama (Atemtechnik) und abschließender Tiefenentspannung schafft die ideale Balance zwischen Körper und Geist. Yoga Basic ist geeignet für Anfänger oder für Fortgeschrittene, die ihre Technik verbessern wollen.

SUNRISE YOGA Flow

Die beste Methode, um in den Tag zu starten. Wir beginnen mit sanften, aber dynamischen Yoga- Stretches im Atemrhythmus und erleben die belebende Wirkung des Sonnengrußes für Körper, Geist und Seele. Indem sie den ganzen Körper mobilisieren und dehnen, wird gleichzeitig das Herz- Kreislauf-System aktiviert.

YOGA Nidra

Yoga Nidra gilt als der „yogische Schlaf“. Mit dieser Technik können wir auf die Programme des Unterbewusstseins Einfluss nehmen. Eine geleitete Körperreise führt Sie in den Raum der tiefen Entspannung. Mit einfachen Suggestionen können wir hier nun auf Denkmuster zugreifen, Glaubenssätze verändern, und Körper und Geist nachhaltig entspannen.

FACIAL STRETCH - Faszien Yoga

Das Thema Faszien ist in aller Munde. Dabei ist Yoga an sich schon fasziales Training in seiner Grundstruktur. Mit einfachen Ideen lassen sich die myofaszialen Leitbahnen aber noch gezielter ansprechen. Wir arbeiten mit verschiedenen Bewegungsimpulsen, mal dynamisch und statisch, mal kraftvoll pulsierend, dann wieder sanft und lang haltend. Erleben Sie eine facettenreiche Stunde mit theoretischem Hintergrundwissen.

FASZIEN YOGA sanft

Wir arbeiten in diesem Kurs sehr sanft und intuitiv. Durch das bewussteerspüren neuer Körperregionen und Räume, erweitern wir unsere Wahrnehmung auf allen Ebenen und massieren das Gewebe. Den Abschluss der Stunde bildet eine lange, nachhaltige Entspannung.

MENTAL YIN YOGA

Mental Yin Yoga lädt sie ein in die weibliche Energie, das Yin, tiefer einzutauchen. Themen wie: sich hingeben, schmelzen lassen, bewusstes Annehmen und Tiefe erfahren, bilden den Fokus dieser Stunde. Die Positionen werden hier etwas länger als gewohnt gehalten, um Tiefe und Weite entstehen zu lassen. Yin Yoga entspannt sehr nachhaltig das ganze System und kann Sie in eine berauschte Stille führen.

CORE YOGA

In diesem Kurs setzen wir den Fokus auf die Körpermitte- kraftvolle Abläufe kombinieren wir mit Pilates- Übungen gezielt für den Bauch und Rücken. Eine Stunde um unser Kraftzentrum zu aktivieren und zu fordern, um zu schwitzen und kraftvoll zu arbeiten.

