

# STUNDENPLAN

Body & Mind®

vom 23.05.-27.05.2021 im Aldiana Club Kreta

ZEIT	SONNTAG	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG
08:00-09:00 Uhr	Begrüßung aller Teilnehmer & Referenten Ort: Pool	<b>MORNING BEACH YOGA</b> Tina Treffpunkt Strand	<b>SUN SALUTATION</b> „wir grüßen die Sonne“ Sandra Treffpunkt Strand	<b>MORNING BEACH YOGA</b> Tina Treffpunkt Strand	<b>MEDITATION</b> „mit den Sinnen“ Petra Treffpunkt Strand
10:00 – 11:00 Uhr	<b>Welcome Class</b> „YOGA FÜR ALLE“ Tina	<b>PILATES</b> „starke Mitte“ Sandra	<b>MUSIC FLOW</b> Petra	<b>PILATES IM FLOW</b> Petra	<b>108 Surya Namaskar</b> Sandra & Petra
11:00 – 12:00 Uhr	<b>YOGA FÜR MEHR BALANCE</b> Sandra	<b>VINYASA YOGA</b> „it's cardio time“ Tina	<b>FLOW IM ALLTAG</b> Petra	<b>YOGA MEETS PILATES</b> Sandra	<b>Im Anschluß</b> Meet & Talk/Feedbackrunde
16:00 – 17:00 Uhr	<b>DAYO (Dance Yoga)</b> Petra	<b>YOGA – Kraft &amp; Flexibilität für den Rücken</b> Tina	<b>VINYASA YOGA</b> „bewegliche Hüfte“ Tina	<b>DOWN</b> „Umkehrstellungen und Kopfstand“ Sandra	
17:00 – 17:30 Uhr	<b>Hormonyoga Teil 1</b> Sandra	<b>Hormonyoga Teil 2</b> Sandra	<b>yinyasa YOGA®</b> Tina	<b>DAYO (Dance Yoga)</b> Petra	

Kursbeschreibungen und Informationen zu den IFAA Referenten auf der nächste Seite. Bei Fragen zu den Kursen stehen wir gerne zur Verfügung. Änderungen vorbehalten.



# Kursbeschreibung

## Yoga

ist eine philosophische Lehre, deren ganzheitlicher Ansatz Körper, Geist und Seele in Einklang bringen soll. Dazu werden geistige und körperliche Übungen, wie Muskelan- und -entspannungsübungen, Atemübungen, Meditation und Askese eingesetzt.

## SUN Salutation/108 Surya Namaskar = Sonnengröße

Die dynamische Abfolge der 12 Körperstellungen geht fließend ineinander über und es entsteht ein harmonischer Fluss aus Atem und Bewegung, der das Herz-Kreislauf-System in Schwung bringt und die Muskeln dehnt und kräftigt. Energetisch wirkt Surya Namaskara vor allem auf das Sonnengeflecht und energetisiert so den ganzen Körper.

## Vinyasa Yoga

Vinyasa Yoga wurde Anfang der 1980er Jahre in den USA u.a. von Bryan Kest aus Los Angeles, Beryl Bender Birch aus New York und Baron Bapiste aus Boston entwickelt. Herausgegangen aus dem Ashtanga Yoga wollten die Begründer eine noch stärkere Brücke zwischen östlicher Spiritualität und westlicher Dynamik schlagen.

**yinyasa Yoga®** verbindet dynamische Übungssequenzen des Vinyasa Yoga mit Yin Yoga-Übungen

## DAYO - Dance Yoga

ALLES WAS DU BIST IST ALLES WAS DU BRAUCHST! Eine etwas andere Art dem Alltag auf eine ganz zauberhafte Art zu entfliehen und die Zeit nur um sich selbst drehen zu lassen! Perfekte Mischung aus Tanz, Yoga Asanas, Kraft, Stretch, Power und Entspannung. Mit Gefühl und Verstand dem Körper was Gutes tun!

## Pilates

ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur.



## 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 Yoga und Therapie, sowie anatomisch korrekten Ausrichtungen und Adjustments. Als IFAA und Vinyasa Yoga Akademie Master Trainerin, Referentin und Personaltrainerin ist sie europaweit unterwegs, unterrichtet auf Events u. Kongressen, sowie Lehrer/Trainer Ausbildungen.



## Petra Havelkova...

wurde als beste IFAA Master Instructorin 2001 ausgezeichnet und ist seit vielen Jahren als Referentin und Ausbilderin im Body & Mind-Bereich für die IFAA tätig. Ihre Stunden überzeugen mit viel Leichtigkeit, Kreativität und Authentizität. Ihr Motto lautet: "Denke nicht über Gefühle nach - fühle einfach!"



## Sandra An der Heiden

ist 1968 in Heidelberg geboren und hat drei Kinder. Neben ihrer zweijährigen Yogalehrerausbildung hat sie bei der IFAA die Vinyasa Power Yoga und bei Dinah Rodrigues die Hormonyoga Ausbildung abgeschlossen. Sie ist Pilates und Pilates Allegro Trainerin und hat sich zuletzt im Bereich Rehasport Orthopädie und Neurologie weitergebildet.

