

# PROGRAMM

## SeaBreeze Festival

im Aldiana Club Djerba Atlantide

von 17.06.-22.06.2022

ZEIT	SAMSTAG	SONNTAG	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH
Vor- mittag	<b>Welcome Class – „Yoga for Everybody“</b> Tina 9:30 Uhr	<b>„MentalBreeze“ – Chakra Meditation</b> Tina 8:00 Uhr	<b>Yoga Nidra</b> Tina 8:30 Uhr	<b>Vinyasa Yoga – Chakra Reise</b> Tina 9:00 Uhr	<b>„Mental SeaBreathe“ – Pranayama &amp; Meditation</b> Tina 8:30 Uhr
	<b>Zumba</b> Diego 10:30 Uhr	<b>Vinyasa Yoga – „Twist your Spine“</b> Tina 8:30 Uhr	<b>Yoga – Geschmeidige Faszien</b> Tina 9:30 Uhr	<b>Strong Nation</b> Diego 10:30 Uhr	<b>Yoga mit Fokus: Der Seelenmuskel Iliopsoas</b> Tina 9:15 Uhr
	<b>Spirit Yogalates</b> Diego 11:30 Uhr		<b>Morning Workout</b> Diego 10:30 Uhr	<b>Spirit Yogalates</b> Diego 11:30 Uhr	<b>Spirit Yogalates</b> Diego 10:30 Uhr
Nach- mittag	<b>Strong Nation</b> Diego 16:00 Uhr	<b>Cardio Strike</b> Diego 16:00 Uhr	<b>Musical Dance</b> Diego 16:00 Uhr	<b>Zumba</b> Diego 16:00 Uhr	<b>Cardio Strike</b> Diego 16:00 Uhr
	<b>Yin Yoga</b> Tina 17:00 Uhr	<b>Spirit Yogalates</b> Diego 17:00 Uhr	<b>Vinyasa Yoga – Fokus Balance</b> Tina 17:00 Uhr	<b>Yoga Therapie – „Schmerzfrei in Schultern &amp; Nacken“</b> Tina 17:00 Uhr	<b>Yoga – „Energy Flow“</b> Tina 17:00 Uhr
Abend	<b>„SeaBreathe“ – Atemmeditation</b> Tina 18:00 Uhr		<b>Meditation / Umarmungsmeditation</b> Tina 18:00 Uhr		

Kursbeschreibungen auf der Rückseite. Bei Fragen zu den Kursen stehen wir gerne zur Verfügung. Änderungen vorbehalten.



# KURSBESCHREIBUNG

## Cardio Strike

Ein energiegeladenes Cardio- und Krafttraining. Eine einzigartige Mischung aus athletischen und kampsportbasierten Bewegungen sorgt für ein Cardio-Erlebnis wie kein anderes.

## Meditation / Umarmungsmeditation

Das Ziel dieser Meditation ist es, Dich im Geiste eine wunderbare, intensive Umarmung erleben zu lassen. Denn... eine Umarmung ist etwas Besonderes; sie regt den Körper an, Glücks- und Wachstumshormone auszuschütten, hilft dabei, den Blutdruck zu regulieren und depressive Gefühle zu mindern, sie stärkt das Immunsystem und vermittelt Geborgenheit.

## „MentalBreeze“ – Chakra Meditation

Mit einer Chakra-Meditation öffnest und balancierst du die sieben Haupt-Chakren. So stellst du laut der Chakra-Lehre den natürlichen Energiefluss im Körper wieder her und gleichst gestörte Energiezentren aus.

## „Mental SeaBreathe“ – Pranayama & Meditation

Oftmals atmen wir nicht bewusst und merken gar nicht, dass unsere Atmung unregelmäßig und flach ist. Diese Art der „falschen“ Atmung führt laut der Yoga-Lehre zu physischen, mentalen und emotionalen Blockaden, die sich wiederum negativ auf unsere innere Haltung, Lebensstil und körperliche Gesundheit auswirken. Deshalb zielt Pranayama (Lenkung des Atems) darauf ab, einen tiefen, gleichmäßigen Atem zu entwickeln. Im Anschluss an unser Pranayama tauchen wir in eine geführte Meditation ab. Um dann ausgeglichen und entspannt in den Tag zu starten.

## Musical Dance

Wir tanzen gemeinsam zu einem weltberühmten Hit, genau so wie die Stars auf der Bühne. Fühl dich wie auf der großen Bühne und zeig dein volles Potential in unserer vertrauten Gruppe. Hier sind wir alle Stars.

## „SeaBreathe“ – Atemmeditation

Das regelmäßige üben von Pranayama (Atemtechniken) trainiert und entspannt den ganzen Atemkörper. In Verbindung mit einer Meditation kannst du auch in herausfordernden Lebenssituationen deine innere Kraft spüren, ruhiger und fokussierter werden.

## Spirit Yogalates

Dieses Programm verbindet die Tradition der Yogahaltungen mit der Kraft von Pilates, um ausgeglichen, flexibel und stark zu werden. Der Kurs endet mit einer Meditation, die dazu beiträgt, die Aufmerksamkeit zu steigern, die Stimmung zu verbessern und Stress abzubauen.

## Strong Nation

Ein High Intensity Intervall Training, das deinen gesamten Körper fordert. Das besondere ist die Musik, deren Beats und Effekte genau auf das Training abgestimmt sind.

## Vinyasa Yoga – Chakra Reise

Chakra bedeutet soviel wie Rad. Die sieben Chakras im Körper befinden sich entlang der Wirbelsäule in unserem zentralen Energiekanal. Sie stehen für bestimmte Lebensbereiche und wenn ein Bereich übermäßig stark aktiv ist und andere eher „unterentwickelt“, entsteht ein Ungleichgewicht und wir kommen ins „trudeln“. Fließt das Prana (Energie) ungehindert, dann ist unser Körper-Geist-System gesund und in Balance. Wir gehen auf eine kreative und bewegende Reise durch die unterschiedlichen Energien unserer sieben Chakren.

## Vinyasa Yoga – Fokus: Balance

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

## Vinyasa Yoga – „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 Wirbelsäule sowie Entspannung zulassen. Die Übungen werden eingebunden in funktionelle und kreative Flows und enden mit einer Entspannung.

## Welcome Class „Yoga for Everybody“

Eine Yoga Mixed Class für alle, vom Einsteiger bis zum Fortgeschrittenen. Kraft, Energie, Beweglichkeit, sowie Bewusstheit und Wahrnehmung wirken auf körperlicher wie mentaler Ebene.

## Yin Yoga

Yin Yoga ist eine sanfte und meditative Form des Yogas, die auf Entspannung und Regeneration ausgerichtet ist. Wir lockern und entspannen die Faszien und können auf sanfte Weise Blockaden, auch emotionale, lösen.

## Yoga – „Energy Flow“

In dieser Vinyasa Yoga Class verbinden sich Kraft und Flexibilität, Hingabe und Emotion energetisch in einem Flow. Auf körperlicher und mentaler Ebene kannst du in deine eigene Energie abtauchen, Blockaden finden und lösen und dein Inneres freier gestalten. Let's flow!

## Yoga – Geschmeidige Faszien

Übungen, die das Bindegewebe lockern, Verspannungen abbauen und helfen, verklebte Faszien zu lösen. Erfahre wieder mehr Weite und Raum im eigenen Körper.

## Yoga mit Fokus: Der Seelenmuskel Iliopsoas

Der Hüftbeuger, auch Darmbein-, oder Lendenmuskel (m.iliopsoas) genannt. Unruhe, Angst und auch Stress können dazu führen, dass diese Muskulatur verspannt. Dazu ist der m.iliopsoas auch einer der wichtigsten Muskeln für die Funktion und Statik des Hüftgelenks u. der Wirbelsäule. Er ist der stärkste Beuger im Hüftgelenk. Und mag die Dehnung ☺. Wir werden uns auch um die „Gegenspieler“ kümmern und in die myofasziale Selbst Massage ein tauchen.

## Yoga Nidra

Die yogische Tiefenentspannungsmethode ist eine der wirkungsvollsten Meditationstechniken. Wissenschaftlich belegt kann sie Ängste, Stress und Unruhe reduzieren. Man pendelt zwischen entspanntem Wachzustand (Alpha Wellen) u. Dämmer Schlaf (Theta Wellen), ähnlich der Hypnose (Therapie). Allerdings gibt es hier nur eine Suggestion =Sankalpa (Entschluss, Wunsch, Absicht), die man sich selbst gibt. Yoga Nidra durchläuft verschiedene Phasen.

## Yoga Therapie – „Schmerzfrei in Schultern & Nacken“

Schmerzfreie und entspannte Schultern und Nacken, wünschen wir uns das nicht alle? Erlebe, wie du mit einfachen Bewegungsabläufen, einer optimalen Ausrichtung und Organisation des Schultergürtels den Schulter- Nackenbereich lösen und nachhaltig entlasten kannst.

## Zumba

Das Tanz Workout wurde vom Kolumbianer Beto Pérez erfunden. Die Rhythmen Salsa, Merengue, Cumbia oder Reggaeton werden mit Aerobic, Tanz, Intervall- und Widerstandstraining kombiniert.



# DEINE TRAINER



## Tina Albrecht ...

...blickt inzwischen auf 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 und Kongressen, sowie Lehrer/Trainer Ausbildungen.



## Diego Julca Amasifuén...

...wurde 1982 in Karlsruhe geboren und wohnt in Hamburg, wo er auch seine Musicalausbildung gemacht hat. Er arbeitet selbstständig als Fitnesstrainer, Tänzer und Live Entertainer. Schon während der Ausbildung hat er die Musicaldarsteller verschiedener Ferienclubs eingearbeitet, Shows einstudiert und choreografiert.

