

PROGRAMM

SeaBreeze Festival

im Aldiana Club Kreta
von 21.08.-26.08.2022

ZEIT	SONNTAG	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
Morgens	„SeaBreathe Session“ – Atemübungen und Meditation 7:15 Uhr	„Mobility & Stretch“ – Mobilisation und Dehnübungen für den ganzen Körper 8:00 Uhr	„MentalBreeze“ – Meditation und sanftes Yoga 7:15 Uhr	„Energy Kick“ – Atemübungen und kraftvoller Yoga Flow 9:00 Uhr	Fitte Körpermitte – Stabilisation & Kräftigung für Beckenboden, Bauch & Rücken 10:00 Uhr	„SeaBreathe Session“ – Atemübungen und Meditation 7:15 Uhr
	Good Energy - Sonnengrüße 8:00Uhr	„BODEGA moves®“ – Bodyworkout meets Power Yoga 9:15 Uhr	„Happy Back“ – Mobilisation und Kräftigung für einen glücklichen Rücken 11:00 Uhr	Feel the Music – Dance Yoga 10:00 Uhr	Open Hips – Yoga für die Hüftöffnung 11:15 Uhr	„BODEGA moves® Detox“ – Bodyworkout meets Power Yoga Fokus: Rotationen 8:15 Uhr
Abends		Open Heart – Vinyasa Yoga 17:00 Uhr		„BODEGA reflow®“ – Stretching & Yogaelemente für ein gutes Körpergefühl 17:00 Uhr		Stretch & Relax – sanftes Stretching & Entspannung 17:00 Uhr

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



.....KURSBESCHREIBUNG & DEINE TRAINERIN.....

“BODEGA moves®“ – Bodyworkout meets Power Yoga (60 Min.)

BODEGA moves hat den perfekten Ansatz, den Körper gezielt zu formen und von innen heraus zu stärken. Der Name steht für ein funktionales Ganzkörpertraining kombiniert mit Asanas aus dem Vinyasa Power Yoga, Kräftigung der gesamten Muskulatur sowie Stabilisierung des Bewegungsapparates.

“BODEGA moves® Detox“ – Bodyworkout meets Power Yoga Fokus: Rotationen (60 Min.)

BODEGA moves hat den perfekten Ansatz, den Körper gezielt zu formen und von innen heraus zu stärken. Der Name steht für ein funktionales Ganzkörpertraining kombiniert mit Asanas aus dem Vinyasa Power Yoga, Kräftigung der gesamten Muskulatur sowie Stabilisierung des Bewegungsapparates. Mit dem Thema “Detox“ liegt der Fokus auf Drehbewegungen, die den Körper zur Reinigung von innen aktivieren.

“BODEGA reflow®“ Stretching & Yogaelemente für ein gutes Körpergefühl (60 Min.)

Mit BODEGA reflow kommt die Energie wieder zum Fließen! Ruhige und nach dem Chakren-System aufgebaute Stretching-Flows, welche Bewegungen aus dem Yoga und dem funktionellen Stretch vereinen, machen unseren Körper mobiler und bringen die Energie wieder zum fließen.

“Energy Kick“ - Atemübungen u. kraftvoller Yoga Flow (45 Min.)

Mit diesem energetischen Start in den Tag lernst du Atemübungen für den Alltag um positive Energie zu tanken. Der kraftvolle Yoga Flow verbindet Asanas (Yogastellungen) mit fließenden Übergängen die uns von innen heraus stärken und Mut, Selbstbewusstsein sowie Vertrauen schenken.

“Feel the Music“ – Dance Yoga (60 Min.)

Dance Yoga verbindet Tanzelemente wie Modern Dance mit Yogaelementen. Schritt für Schritt bauen wir eine Choreografie auf die auf emotionale Musik ausgeführt wird. Dance Yoga ist ein Herzenskurs der Freude an der Bewegung mit Ausdruck und Gefühl verbindet.

“Fitte Körpermitte“ – Stabilisation & Kräftigung für Beckenboden, Bauch und Rücken (45 Min.)

Der Fokus liegt auf dem Kern des Körpers. Der Beckenboden, die Rücken und Bauchmuskulatur sind verantwortlich für eine aufrechte Haltung, stabile Kraft der Mitte und führen zu einer schlanken Taille und einem flachen Bauch. Dieser Kurs verbindet Wahrnehmungsübungen, Kräftigung und Stabilisation für eine fitte Körpermitte.

“Good Energy“ - Sonnengrüße (30 Min.)

Der Sonnengruß ist eine Abfolge an Bewegungen um Körper, Geist und Seele zu aktivieren – hervorragend geeignet, um den Kreislauf anzuregen und neue Lebensenergien zu bekommen.

„Happy Back“ – Mobilisation und Kräftigung für einen glücklichen Rücken (45 Min.)

Auch ein glücklicher Rücken kann entzücken. „Happy Back“ steht für ein Training, das voll und ganz dem Rücken gewidmet ist. Mit einem Mix aus Mobilisation, Kräftigung und Stabilisation stärken wir die Rückenmuskulatur und Haltung, schenken der Wirbelsäule Mobilität, lösen Verspannungen und beugen Rückenbeschwerden vor.

“MentalBreeze“ – Meditation und sanftes Yoga (45 Min.)

Der perfekte Start in den Tag um in unseren Gedanken Klarheit zu schaffen und mit sanften Yogastellungen den Körper zu aktivieren.

“Mobility & Stretch“ – Mobilisation und Dehnübungen für den ganzen Körper (45 Min.)

In diesem Kurs wird ausschließlich an der Beweglichkeit und Dehnfähigkeit gearbeitet, für eine bessere Bewegungsqualität. Übungen aus dem Faszientraining, Yogaelemente und Mobilisationsübungen können helfen, um Blockaden und Verspannungen zu lösen und sind eine optimale Ergänzung zu allen anderen Sportarten wie Tennis, Rad fahren oder einem Workout.

“Open Heart“ Vinyasa Yoga (60 Min.)

Beim Vinyasa Yoga sind die Bewegungen und Übergänge zwischen den einzelnen Asanas (Yogastellungen) fließend und folgen dem Rhythmus der Atmung. “Open Heart“ bedeutet, dass wir in dieser Stunde den Fokus auf herzöffnende Asanas legen

und somit den Rücken stärken, die Brustmuskulatur dehnen und auch energetisch an Themen wie Freude, Liebe und Selbstbewusstsein arbeiten.

“Open Hips“ - Yoga für die Hüftöffnung (60 Min.)

Beim Vinyasa Yoga sind die Bewegungen und Übergänge zwischen den einzelnen Asanas (Yogastellungen) fließend und folgen dem Rhythmus der Atmung. Mit “Open Hips“ gehen wir tiefer in die Öffnung der Hüfte um körperliche sowie emotionale Blockaden zu lösen. Die hüftöffnenden Yogastellungen wirken auch mental zu Themen wie Kreativität, Urvertrauen und Familie.

„SeaBreathe-Session“ – Atemübungen & Meditation (30 Min.)

Mit Atemübungen und der Meditation, in denen wir die frische Luft bewusst wahrnehmen, schaffen wir ein klares Bewusstsein für eine bessere Konzentration und Leichtigkeit in unserem Mindset.

“Stretch & Relax“ – sanftes Stretching u. Entspannung (30 Min.)

Stretch & Relax ist die Lösung für alle, die sich von alltäglichen Verspannungen lösen wollen, sich in einer ruhigen Atmosphäre in eine tiefe Entspannung führen lassen wollen, um sich somit wieder gelassener und vitaler zu fühlen.

Regina Schulzki...

...ist Referentin für BODEGA moves®, BODEGA reflow® und Workout B-Lizenz, Hatha Yoga und Vinyasa Power Yoga Lehrerin sowie Fitness- und Gesundheitscoach und Inhaberin eines Boutique-Studios. Mit Leidenschaft unterrichtet sie seit 14 Jahren in der Groupfitness-Branche und bereichert ihre Kurse mit Erfahrungen aus dem Ausland und Personaltraining in der Schweiz.

Ihre Stärken sind ihre authentische und motivierende Art, mit der sie ihre Stunden, von Vinyasa Power Yoga bis zum Functional Workout füllt - "think positive"!

