

PROGRAMM

SeaBreeze Festival

im Aldiana Club Andalusien
von 11.09.-16.09.2022

ZEIT	SONNTAG	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
7:00 – 7:30	Sunrise Yoga - Sonnengröße			Perfect Start – Chi Wake Up		Sunrise Yoga - Sonnengröße
7:30 – 8:15	Detox Yoga Flow			Yoga Nidra mit Atemmeditation		Happy Hips Yoga
17:00 – 17:45		Bodega moves®	Energize Yoga Workout		Vinyasa Power Yoga – Sunset Yoga Flow	
17:45 – 18:30		Pranayama & Restorative Yoga	Progressive Tiefenmuskel- entspannung	Bodega reflow® inkl. „SeaBreathe“- Atemsession	„Mental Breeze“ für mehr Achtsamkeit und Gelassenheit	

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



KURSBESCHREIBUNG & TRAINERIN

Bodega moves®

Bodywork meets Yoga – die perfekte Mischung, um den Körper zu fordern aber ihn gleichzeitig dank der Yoga Übungen in eine sanfte Ruhe zu versetzen. Für Einsteiger perfekt geeignet, aber auch eine schöne kraftvolle Mischung für alle Fortgeschrittenen.

Bodega reflow® inkl. „SeaBreathe“-Atemsession

In dieser Stunde erlebst du die Wirkung von Yoga auf emotionaler Ebene. Ruhige und nach dem Chakren-System aufgebaute Stretchingflows, welche Bewegungen aus dem Yoga und dem funktionellen Stretch vereinen. Diese machen unseren Körper nicht nur mobiler und beweglicher, sondern lösen mögliche Blockaden und bringen die Energie wieder zum Fließen. Chakren sind unsichtbare Energiezentren in und außerhalb unseres Körpers. Die 7 Hauptchakren sind von besonderer Bedeutung und stehen für das ganze Spektrum unserer Lebensthemen.

Detox Yoga Flow

Dieser Flow nutzt Drehungen, die deine inneren Organe massieren, den Stoffwechsel aktivieren und wunderbar entschlacken.

Energize Yoga Workout

Mit energievoller Musik den ganzen Körper kräftigen und dehnen: das ist das Ziel dieses Kurses. Ohne Stress werden die Muskeln gekräftigt, an der Stabilisation gearbeitet und der Geist entspannt. Loslassen und entspannen, kombiniert mit wirkungsvollen Übungen für den ganzen Körper – für alle, die im Alltag viel um die Ohren haben.

Happy Hips Yoga

Ein Asana Flow für Happy Hips, denn: Das Bindegewebe um die Hüfte herum ist meist ziemlich fest und daher wollen wir genau hier mehr Leichtigkeit & Flexibilität hineinbringen. Du wirst dich nach der Stunde ganz wundervoll durchbewegt fühlen – lass es dir und deiner Hüftregion einfach mal so richtig gut gehen.

„MentalBreeze“ für mehr Achtsamkeit und Gelassenheit

Mit einfachen Tipps und Übungen zeige ich dir, wie du mit mehr Gelassenheit und innerer Stärke zu deiner Balance findest, um

auch in stressigen Situationen die Ruhe zu bewahren. Kleine Veränderungen, die Großes bewirken.

Perfect Start – Chi Wake Up

Der ideale Start in den Tag! Hier wird dein Chi (Lebensenergie) durch abwechslungsreiche Bewegungen aufgeweckt und das Zentralnervensystem angeregt, um dich und deine Muskeln perfekt auf den Tag vorzubereiten. Das bedeutet du kannst dich ganz auf dich selbst konzentrieren, abschalten und wach werden.

Progressive Tiefenmuskelentspannung

Einfach mal abschalten und den Kopf frei machen, denn in der Stille liegt die Kraft. Über die abwechselnde Spannung und Entspannung einzelner Muskelgruppen kann ein besonders vertieftes Ruhegefühl erreicht werden.

Pranayama & Restorative Yoga

Das stille Verweilen in angenehmen Yoga-Positionen unterstützt dich, körperlich zu entspannen und ähnlich wie während einer Meditation, belastende Gedanken loszulassen. Mit Hilfe von Pranayamas, Atemübungen, wird die entspannende Wirkung der Übungen unterstützt.

Sunrise Yoga - Sonnengrüße

Die Sonne Spaniens im wahrsten Sinne begrüßen. Mit fließenden Bewegungen kommt der ganze Körper in Schwung, wird von innen erwärmt und von außen sanft mobilisiert und gekräftigt. Perfekter Start für jeden Tag.

Vinyasa Power Yoga – Sunset Yoga Flow

Den Tag mit einem kraftvollen Yoga Flow ausklingen lassen. Diese Einheit sorgt für eine ordentliche Portion Energie & Kreativität und ist gleichzeitig das perfekte Ganzkörper Workout.

Yoga Nidra mit Atemmeditation

Eine geführte Atemmeditation, bei der es darum geht, sich seinen eigenen Atem wieder bewusst zu machen und zu einer tiefen und lockeren Bauchatmung zurückzufinden. Yoga Nidra lässt dich dabei auf allen Ebenen tief entspannen, um so gelassen und kraftvoll in den Tag zu starten.

Nina Bacher..

...ist diplomierte Mental- und Entspannungstrainerin, Yoga Teacher sowie Group Fitness-Instruktorin. Zudem ist sie Ausbilderin und Referentin für die Programme Bodega moves® & reflow® bei der IFAA: der Fitnessakademie für Aus- & Weiterbildungen. Sie ist Coach & Speaker bei den Women's Health Camps und hat sich zu dem bei der ALPS Fitness Academy auf die Fitness Experience, dem Fitness Urlaub in den Bergen spezialisiert.

Zu unterrichten bedeutet für Nina ganz viel Persönlichkeit, Empathie und Begeisterung. Das gemeinsame Trainieren macht nicht nur extrem viel Spaß, sondern es verbindet und steigert die Erfolge.

