

# PROGRAMM

## Yoga Retreat Woche

vom 24.05. – 31.05.2025  
im Aldiana Club Side Beach

ZEIT	Montag, 25.05.	Dienstag, 26.05.	Mittwoch, 27.05.	Donnerstag, 28.05.	Freitag, 29.05.
Vormittag	<b>Atemübungen &amp; Meditation</b> 30 Min. Sabine	<b>Bewegungs- meditation</b> 30 Min. Susann	<b>„Feel the Music“ Yoga Flow</b> 90 Min. Sabine	<b>Dankbarkeits- meditation</b> 30 Min. Susann	<b>Backbands Vinyasa Yoga</b> 90 Min. Sabine
Vormittag	<b>Sonnengrüße &amp; Morning Yoga Flow</b> 90 Min. Sabine	<b>Hatha Flow Sakralchakra</b> 90 Min. Susann	<b>Mettameditation</b> 30 Min. Sabine	<b>Hatha Flow Herzchakra</b> 90 Min. Susann	<b>Entspannung &amp; Meditation</b> 30 Min. Sabine
Nachmittag	<b>Hatha Yoga Wurzelchakra</b> 90 Min. Susann	<b>Pilates &amp; Yoga Flow</b> 60 Min. Sabine	<b>Dragon Flow Yin Yoga</b> 90 Min. Susann	<b>Stärke und Anmut Hatha Yoga</b> 90 Min. Sabine	<b>Kakaozeremonie Abschiedsritual</b> 60 Min. Susann
Nachmittag	<b>Fantasiereise</b> 30 Min. Susann	<b>Yin Yoga</b> 60 Min. Sabine	<b>Nadi Shodana Wechselatmung</b> 30 Min. Susann	<b>Yoga Nidra</b> 30 Min. Sabine	<b>Tanzen, Schütteln, Feiern</b> 60 Min. Susann

Änderungen vorbehalten.



# KURSBESCHREIBUNG

## Ujjayi Pranayama & „So Ham“ Meditation

Über dieses lebensbejahende Mantra in Verbindung mit der Ujjayi Atmung, der an das Rauschen des Meeres erinnert, sind ein wunderbarer Einstieg in die Meditation.

## Sonnengrüße & Morning Yoga Flow

Wir starten diese Yoga Retreat Woche mit klassischen Sonnengrüßen und belebenden Asanas.

## Hatha Yoga „Wurzelchakra“

Ankommen mit dem Wurzelchakra. Es sitzt im Steißbein und steht für dein Selbstvertrauen. Lass uns gemeinsam durch eine Praxis gehen, die dich stärkt und erdet.

## Fantasiereise

Direkt aus dem Shavasana geht es in eine Fantasiereise über die angelehnt an die vorherige Yogapraxis ist. Nichts zu tun. Einfach lauschen und dein Unterbewusstsein die Arbeit tun lassen.

## Bewegungsmeditation

Für den einen oder die andere ist die Meditation im Sitzen eine sehr große Herausforderung. In der Bewegungsmeditation lernst du eine neue Möglichkeit kennen, die den Zugang für dich erleichtern kann.

## Hatha Flow „Sakralchakra“

Dieses Chakra steht für Genuss, Kreativität, Freude und einiges mehr. Durch diese Yoga Praxis wirst du ins Fühlen gebracht, in die Verbindung mit deinem Körper und deinem eigenen Antrieb.

## Pilates & Yoga Flow

Klassische Pilates Übungen, die dich kräftigen und den Rumpf stabilisieren, in Verbindung mit Hatha Yoga

Haltungen und Flows.

## Yin Yoga

In diesem zeitgenössischen, meditativen und reflexiven Yoga Stil werden vorwiegend sitzende und liegende Asanas praktiziert.

## „Feel the Music“ Yoga Flow

Getragen vom Rhythmus der Musik in bewegten fließen wir von Asana zu Asana. Der Weg ist das Ziel und die Asana die Quelle deiner Kraft und Stärke.

## Metta-Meditation

Eine Meditation aus der buddhistischen Tradition. Sie steht unter anderem für Freundlichkeit und liebende Güte.

## Stärke und Anmut Hatha Yoga

Erdung, Kraft und Stabilität ist die Basis jeder Yogahaltung. Diese Praxis stärkt deine Standhaftigkeit und gleichzeitig wirst du mit Leichtigkeit und Anmut durch diese Praxis fließen.

## Yoga Nidra

In der Haltung Shavasana liegend, erlebst du den sogenannten yogischen Schlaf in einer geführten Entspannung und Körperreise.

## Dragon Flow into Yin Yoga

Ein Flow, der deine Energiebahnen aktiviert und in Balance bringt. Gemeinsam lernen wir über die Geschichte des Drachen und werden mit seinen Bewegungen in den Fluss kommen. Die Entspannung wirkt im Anschluss auf den gesamten Körper auf allen Ebenen.

## Nadi Shodana

Dies ist eine Atemübung für Reinigung und Ausgleich. Ziel dieser Praxis ist es alle Energiebahnen des Körpers einmal zu öffnen und wieder mit Energie (Prana) zu füllen.

## Dankbarkeitsmeditation

Raus aus dem Pessimismus, rein in den Optimismus. Oder vielmehr Augen auf, für all die schönen Dinge, die du in deinem Leben und dir inne wohnen hast.

## Hatha Flow Herzchakra

Dieses Chakra steht für Toleranz, Mitgefühl und Hingabe. Diese Praxis stärkt die Beziehung zu dir selbst aber auch zu anderen. Freue dich auf eine Hand voll Herzöffner.

## Detox und Vinyasa Yoga

In dieser Yoga Stunde liegt der Focus auf den Rotationen der Wirbelsäule. Diese Drehbewegungen lösen nicht nur Verspannungen in der Wirbelsäule, sondern wirken auch entgiftend.

## Entspannung & Meditation

Im Anschluss an die Yogapraxis kannst du über sanft dehnende Übungen zu Ruhe finden und in einen meditativen Zustand kommen.

## Kakaozeremonie

Wir lernen gemeinsam über die Magie des zeremoniellen Kakaos und lassen uns nach einer Tasse auf die wunderbare Wirkung dessen ein. Freu dich auf Genuss, Gemeinschaft und Gefühle.



# DEINE TRAINERIN



## Sabine Mädler-Gavadji...

...ihr derzeitiger Schwerpunkt liegt im Body & Mind Bereich. Sabine unterrichtet Yoga verschiedener Stilarten (Vinyasa Yoga, Hatha Yoga, Yin Yoga und Yoga für Kinder), aber auch Kursformate wie Wirbelsäulengymnastik und Pilates.

Für Yoga und Entspannungskurse war schon bei verschiedenen ALDIANA SeaBreeze Festival als Gasttrainerin im Team dabei.

Außerdem ist sie als Dozentin in der Ausbildung für professionelle Yogalehrer\*in und Personal Trainerin tätig.



## Susann Eckert...

... ist eine engagierte und leidenschaftliche Yogalehrerin, die seit 2020 in Frankfurt tätig ist. Mit einer fundierten Ausbildung von 200 Stunden RYT und 300 Stunden in Yogatherapie, sowie zusätzlichen Qualifikationen in Thai Yoga und Yin Yoga, bringt sie eine breite Palette an Fähigkeiten und Wissen in ihre Praxis ein.

Die Liebe zu ihrem Beruf zeigt sich in ihrer Hingabe, Menschen zu helfen und Heilung zu fördern. Susann schätzt die tiefe Verbindung, die sie durch Yoga mit ihren Schülern aufbauen kann. Sie trägt ihr Herz auf der Zunge, was sie authentisch und zugänglich macht. Susanns Fähigkeit, mit Menschen in Kontakt zu treten und ihnen auf ihrem Weg zu mehr Wohlbefinden zu helfen, macht sie zu einer wertvollen Bereicherung für die Yoga-Community in Frankfurt und jetzt auch darüber hinaus.

