

# PROGRAMM

## Yoga Retreat Woche

vom 11.05. - 18.05.2025  
im Aldiana Club Djerba Atlantide

ZEIT	Sonntag, 12.05.	Montag, 13.05.	Dienstag, 14.05.	Mittwoch, 15.05.	Donnerstag, 16.05.	Freitag, 17.05.
Vormittag	<b>Erwachen I Vertrauen</b> 50 Min. Louisa	<b>Erwachen II Freude</b> 50 Min. Olga	<b>Erwachen III Energie</b> 50 Min. Louisa	<b>Erwachen IV Fokus</b> 50 Min. XX	<b>Erwachen V Intuition</b> 50 Min. Louisa	<b>Erwachen VI Einheit</b> 50 Min. Olga
Vormittag	<b>Dynamisch &amp; statisch</b> 50 Min. Olga	<b>Kraft &amp; Ruhe</b> 50 Min. Louisa	<b>Dynamisch &amp; statisch</b> 50 Min. Olga	<b>Kraft &amp; Ruhe</b> 50 Min. Louisa	<b>Dynamisch &amp; statisch</b> 50 Min. Olga	<b>Kraft &amp; Ruhe</b> 50 Min. Louisa
Nachmittag	<b>Alles Hüften</b> 50 Min. Olga	<b>Alles Becken</b> 50 Min. Louisa	<b>Alles Mitte</b> 50 Min. Olga	<b>Alles Brustkorb</b> 50 Min. Louisa	<b>Alles Fokus</b> 50 Min. Olga	<b>Full connection</b> 50 Min. Louisa
Nachmittag	<b>Sanftes Yin und Meditation</b> 45 Min. Louisa	<b>Sanftes Yin und Meditation</b> 45 Min. Olga	<b>Sanftes Yin und Meditation</b> 45 Min. Louisa	<b>Sanftes Yin und Meditation</b> 45 Min. Olga	<b>Sanftes Yin und Meditation</b> 45 Min. Louisa	<b>Sanftes Yin und Meditation</b> 45 Min. Olga

Änderungen vorbehalten. Infos zu den Trainern und Kursbeschreibungen siehe nächste Seiten. Die genauen Uhrzeiten und Treffpunkte erfahre vor Ort.



# ..... DEINE TRAINER & KURSBESCHREIBUNG .....



## **Olga Seewald...**

...Yoga-Lehrerin seit 11 Jahren, ausgebildet unter anderem in Ashtanga, Yin-Yoga, Katonah und LYT. Seit 11 Jahren unterrichtet sie in einem IFAA-Sportstudio mind. einen Kurs in der Woche.

„Yoga ist für mich der Schlüssel, um durch die Verbindung mit dem Körper nicht nur körperliche, sondern auch energetische und spirituelle Stärke zu entwickeln. In meinen Stunden öffnet sich ein Raum für achtsame Bewegungen, Atemübungen und Meditation, die eine tiefere Selbstwahrnehmung und Transformation ermöglichen. Ich möchte Menschen dabei unterstützen, ihre innere Energiequelle zu aktivieren – eine Quelle, die Kraft, Klarheit und Inspiration für den Alltag schenkt. Mein Unterricht verbindet physiotherapeutisches Wissen mit einer tiefen Wertschätzung für die Einheit von Körper, Geist und Seele. Jede Stunde ist darauf ausgerichtet, die Teilnehmer gestärkt, energetisiert und mit einem Gefühl der Verbundenheit zu sich selbst zu entlassen.“



## **Louisa Knorn...**

... praktiziert seit nun neun Jahren Yoga – eine Leidenschaft, die sie durch viele Höhen und Tiefen des Lebens begleitet hat. Sieben Jahre lang hat sie davon geträumt, selbst Yogalehrerin zu werden und 2024 hat sie sich diesen Herzenswunsch erfüllt, indem sie ihre 200h Vinyasa Yoga Ausbildung bei Lord Vishnus Couch in Köln abgeschlossen hat.

In ihren Klassen geht es ihr darum, mehr als "nur" Bewegung anzubieten: Sie möchte einen Raum schaffen, in dem die Teilnehmenden sich willkommen und genau richtig fühlen können – einen Ort der Wärme, Verbundenheit und des Fühlens.



# KURSBESCHREIBUNG

## **Erwachen-Einheiten am Morgen**

Für jeden Fitness-Typ geeignet.

Yoga am Morgen bringt in vielerlei Hinsicht Energie in deinen Tag:

- du fühlst dich frischer und beweglicher
- der Stoffwechsel kommt in Schwung und
- du findest die Ruhe des gegenwärtigen Moments, um den Tag aktiv starten zu können. Wir stimmen jeden Tag mit einem speziellen Thema ein, das dich während der anderen Stunden begleiten wir

## **Dynamisch und Statisch - Yoga für Mobilität**

Für jeden Fitness-Typ geeignet.

Diese Einheit bringt Liquid in deine Gelenke. In der kontinuierlichen Bewegung reduziert der Körper die Stresshormone. Stille Zufriedenheit und Lebensfreude stellen sich ein.

## **Alles Einheiten nehmen das Thema am Morgen auf**

### **- Yoga für mehr Stabilität und Kraft**

Für jeden Fitness-Typ geeignet.

Angeknüpft mit dem Tagesthema widmen uns in diesen Stunden speziellen Körperpartien und vertiefen die Praxis in diesem Bereich:

- du löst Anpassungen in den Hüften
- stärkst deine Mitte
- weitest deinen Brustraum
- und Vieles mehr!

## **Sanftes Yin und Meditation**

Für jeden Fitness-Typ geeignet.

Yoga am Abend leitet einen entspannten Ausgleich für den Tag ein:

- du fühlst dich ausgeglichener und geerdeter
- der Geist beruhigt sich
- dein Schlaf wird tief sein

