

Yoga mit Jaqueline

Programm

05.08.-16.08.2024



Mach' ein Foto

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Good Morning Yoga am Strand 08.00Uhr Strand - 45min	Power Yoga 09.00 Uhr Welldiana – 60min	Good Morning Yoga am Strand 08.00Uhr Strand - 45min	Power Yoga 09.00 Uhr Welldiana – 60min	Good Morning Yoga am Strand 08.00 Uhr Strand - 45min
Bodyworkout meets Yoga für Teens (14-17 Jahre) 14.15 Uhr SP – 30min		Bodyworkout meets Yoga für Teens 14.15 Uhr SP – 30min	Anfänger 14.00 Uhr SP – 45min	Family Yoga für groß & klein 14.00 Uhr SP – 45 min
Anfänger 16.00 Uhr Welldiana – 45min	Soft Yoga-Schulter, Nacken, Rücken 16.00 Uhr Welldiana – 60min	Soft Yoga- Hüfte 16.00 Uhr Welldiana – 60min		Soft Yoga- Körpermitte & Balance 16.00 Uhr Welldiana – 60min

Teilnahme mit Voranmeldung via Aldiana Web App Bei Fragen zu den Kursen stehen wir gerne zur Verfügung. Änderungen vorbehalten. * SP – Sport Palast * großes sandfreies Handtuch *



Kursbeschreibung

Good Morning Yoga am Strand

Wir begrüßen den Tag mit einer kleinen Meditation. Mit sanften Warm-up Asanas und Sonnengrüßen verbinden wir Atem und Bewegung. Du bist körperlich wohligh durchgearbeitet und startest deinen Urlaubstag in Achtsamkeit.

Wann: Mo, Mi, Fr | Wo: Am grünen Tor/Treppe zum Strand

All Level geeignet.

Bodyworkout meets Yoga für Jugendliche (14-17 Jahre)

In diesem Kurs lernst du Übungen kennen, die deinen Körper effektiv formen, aber auch gegen Stress helfen. Du erfährst u.a., welche Asanas gegen Prüfungsängste helfen könnten oder wie du dein Selbstvertrauen stärkst. Jacqueline (Autorin „Online mit mir selbst“) freut sich auch über deine Wünsche und Fragen, die du im Kurs oder auch danach äußern kannst.

Wann: Mo, Mi | Wo: Welldiana

All Level geeignet, bringe gerne deine Playlist mit

Yoga für Anfänger

Bist du kompletter Yoga- Anfänger oder möchtest du die Yoga-Basics vertiefen? Dann bist du hier richtig. In diesem Kurs lernst du, wie du deinen Körper gesund ausrichtest und wie du dich durch den Atem unterstützen kannst. Wenn du die Basics übst, kannst du mit der Zeit den Yoga Flow noch tiefer genießen.

Wann: Mo, Do | Wo: Treffpunkt Welldiana

Power Yoga

Du erlebst 60 Minuten lang den populären Spirit Vinyasa Yogastil. Der Flow ist energetisch kraftvoll und führt dich in eine Verabredung mit dir selbst.

Wann: Di, Do | Wo: Welldiana

Für geübte Yogis, die gerne kraftvoll praktizieren

Soft Yoga mit dem Fokus: Schulter- Nacken- Rücken

In diesem Kurs widmen wir uns der Stressprophylaxe. Meditation, Atemübung, sanfte Flows und Dehnungen polstern dein Resilienz-Konto auf. Wir kümmern uns besonders um den Schulter-Nacken-Rückenbereich.

Wann: Dienstag | Wo: Welldiana, all Level

Soft Yoga mit dem Fokus: Hüfte

In diesem Kurs widmen wir uns der Stressprophylaxe. Meditation, Atemübung, sanfte Flows und Dehnungen polstern dein Resilienz-Konto auf. Wir kümmern uns besonders um den Bereich rund um die Hüfte. Übrigens, Asanas für die Hüfte dienen auch der Verletzungsprophylaxe von Sportlern.

Wann: Mi | Wo: Welldiana, all Level

Yoga für groß & klein

Magst du mal mit deiner ganzen Familie Yoga machen oder einfach generationsübergreifend Yoga praktizieren? Yoga ist das Vereinigen von Gegensätzen und das Zur-Ruhe-Kommen des Geistes, egal auf welchem Weg. Mit Offenheit, Humor und Spaß treffen wir uns zu einer gemeinsamen Yogaklasse.

Wann: Fr | Wo: Treffpunkt Welldiana, all Level

Soft Yoga mit dem Fokus: Körpermitte und Balancen

In diesem Kurs widmen wir uns der Stressprophylaxe. Meditation, Atemübung, sanfte Flows und Dehnungen polstern dein Resilienz-Konto auf. Wir legen den Fokus auf deine Kraft in der Mitte und Balancen.

Wann: Fr | Wo: Welldiana, all Level

Bitte zu allen Kursen ein großes sandfreies Handtuch mitbringen !

