

PROGRAMM



vom 04.10. - 11.10.2025
im Aldiana Club Fuerteventura

ZEIT	Sonntag, 05.10.25	Montag, 06.10.25	Dienstag, 07.10.	Mittwoch, 08.10.	Donnerstag, 09.10.	Freitag, 10.10.
Vormittag	Magic Morning Yoga Flow Belebender Start in den Tag 60 Minuten	Vinyasa Yoga Flow Alles im Fluss 60 Minuten	Vinyasa Power Flow Stärke deine Mitte 60 Minuten	Greeting the Sun Starte sanft in den Tag 45 Minuten	Pranayama Richtig durchatmen 20 Minuten	Magic Morning Yoga Flow Dehne deine Rückseite 60 Minuten
Nachmittag	Gentle Flow Gib dich ab 45 Minuten	Traumreise und Yin Lass dich fallen 30 Minuten	Balanced Vinyasa Flow Spiele mit deiner Balance 45 Minuten	Vinyasa Yoga Flow Öffne dein Herz 60 Minuten	Gentle Flow Dehne deine Vorderseite 45 Minuten	Traumreise Reise in dein Inneres 45 Minuten

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



DEINE TRAINERIN

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

Magic Morning Yoga Flow – Belebender Start in den Tag

Fließe durch einen Vinyasa Yoga Flow, eine dynamische und fließende Yogaform, in der die verschiedenen Asanas / Haltungen ineinander übergehen und Bewegung und Atmung sich synchronisieren. In dieser Stunde begrüßen wir den Morgen sanft und kommen doch in die Kraft. Ein belebender Start in den Tag!

Gentle Flow – Gib dich ab

Fließe durch einen sanften Yoga Flow im Vinyasa Stil. Auch hier gehen die Asanas / Haltungen dynamisch und fließend ineinander über, während Bewegung und Atmung im Einklang miteinander stehen. In dieser Stunde darfst du dich bewusst mit dir selbst verbinden und dabei deine Wurzeln finden.

Vinyasa Yoga Flow – Alles im Fluss

Vinyasa Yoga ist eine dynamische und fließende Yogaform, in der die verschiedenen Asanas / Haltungen ineinander übergehen und Bewegung und Atmung sich synchronisieren. Wie die Wellen im Meer werden dein Körper und dein Atem eine fließende Einheit bilden, während du deine Kreativität und Intuition spielen lassen darfst und schaust, was dein Körper gerade von dir braucht.

Traumreise und Yin Entspanne dich und erkunde die Weiten deiner Fantasie, während du deinen Körper in verschiedene unterstützende Positionen begibst.

Vinyasa Power Flow – Stärke deine Mitte

Vinyasa Yoga ist eine dynamische und fließende Yogaform, in der die verschiedenen Asanas / Haltungen ineinander übergehen und Bewegung und Atmung sich synchronisieren. In dieser Stunde werden Bauch- und Rückenmuskeln befeuert und gestärkt.

Balanced Vinyasa Flow – Spiele mit deiner Balance

Vinyasa Yoga ist eine dynamische und fließende Yogaform, in der die verschiedenen Asanas / Haltungen ineinander übergehen und Bewegung und Atmung sich synchronisieren. In dieser Stunde wirst du dich durch eine starke Mitte in verschiedensten Balance-Haltungen wiederfinden.

Greeting the Sun – starte sanft in den Tag

Vinyasa Yoga ist eine dynamische und fließende Yogaform, in der die verschiedenen Asanas / Haltungen ineinander übergehen und Bewegung und Atmung sich synchronisieren. In dieser Stunde konzentrieren wir uns auf die Sonnengrüße und fließen so sanft in den Tag hinein.

Vinyasa Yoga Flow – Öffne dein Herz

Vinyasa Yoga ist eine dynamische und fließende Yogaform, in der die verschiedenen Asanas / Haltungen ineinander übergehen und Bewegung und Atmung sich synchronisieren. Durch Rückbeugen öffnen wir in dieser Stunde sanft unser Herz für neue Erfahrungen und Eindrücke.

Pranayama – richtig durchatmen

Pranayama ist eine wichtige Praxis im Yoga, die sich auf die bewusste Atemkontrolle konzentriert und dabei das Ziel hat, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Gemeinsam atmen wir richtig durch, können Stress abbauen und mit geistiger Klarheit in den Tag starten.

Gentle Flow – Dehne deine Vorderseite

Vinyasa Yoga ist eine dynamische und fließende Yogaform, in der die verschiedenen Asanas / Haltungen ineinander übergehen und Bewegung und Atmung sich synchronisieren. Durch ausgefeilte Rückbeugen dehnen wir unsere Körpervorderseite, gleichen Fehlhaltungen, die im Alltag häufig vorkommen, aus und schütten gleichzeitig Glückshormone aus.

Magic Morning Yoga Flow – Dehne deine Rückseite

Vinyasa Yoga ist eine dynamische und fließende Yogaform, in der die verschiedenen Asanas / Haltungen ineinander übergehen und Bewegung und Atmung sich synchronisieren. Durch Vorbeugen stärken und dehnen wir nicht nur den Rücken, sondern auch die Beinrückseiten. Ein entspannter Flow zum sanften Einstieg in den Tag.

Traumreise – Reise in dein Inneres

Lege dich ab und begib dich mithilfe deiner Fantasie auf eine Reise in dein Inneres. Der perfekte Abschluss deines Tages, um nochmal richtig in die Entspannung zu kommen.

