

# PROGRAMM

## Opening Gaudi

vom 15.12. - 20.12.2024  
im Aldiana Club Schlanitzen Alm

ZEIT	Sonntag, 15.12.	Montag, 16.12.	Dienstag, 17.12.	Mittwoch, 18.12.	Donnerstag, 19.12.	Freitag, 20.12.
Vormittag	<b>Yoga starker Rücken</b> 75 Min.	<b>Hatha Yoga</b> 75 Min.	<b>Vinyasa Flow</b> 60 Min.	<b>Hatha Yoga</b> 75 Min.	<b>Yoga starker Rücken</b> 75 Min.	<b>Detox Yoga</b> 75 Min.
Nachmittag	<b>Faszien Yoga</b> 60 Min.	<b>Yang to Ying</b> 75 Min.	<b>Yin Yoga</b> 60 Min.	<b>Yang to Ying</b> 75 Min.	<b>Faszien Yoga</b> 60 Min.	<b>Yin Yoga</b> 60 Min.

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



# DEINE TRAINERIN



## 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.



# KURSBESCHREIBUNG

## **Yin Yoga**

Ist eine sehr entspannte Form des Yoga. Durchaus kommst du aber auch hier (absichtlich) mal in einen Diskomfort. Dies passiert, wenn wir in die tiefen Schichten deines Bindegewebes eintauchen.

Hier entsteht im Anschluss Weichheit in deinem Körper und Tiefenentspanntheit im Geist. Wir bleiben in den Posen bis zu fünf Minuten, um diesen Zustand zu erreichen.

## **Faszien Yoga**

Wir lockern durch bestimmte bewegte Posen und Techniken das fasziale Gewebe. Dies führt zu einer besseren allgemeinen Entspanntheit und lockerem weichen Gewebe. Es löst Verspannungen und beugt auch neuen Verhärtungen in der Muskulatur vor.

## **Yang to Yin**

Es ist eine Verbindung aus einer Hatha Flow und eine Yin Praxis. Wir starten sehr kraftvoll und gehen dann Stück für Stück in Yin Posen über. Hier erlangst du durch den starken Gegensatz aus Anspannung mit anschließender Entspannung eine tiefe Lockerung deiner Muskulatur und des Bindegewebes. Auch auf geistiger Ebene eine absolute Tiefenentspannung.

## **Hatha Yoga**

Ist eine sehr klassische Form des Yoga, in der du achtsam von Pose zu Pose geführt wirst, aber in jeder einzelnen für eine Weile verharrst. Du konzentrierst dich auf die Ausrichtung und nimmst deinen Körper auf ganz andere Weise wahr.

## **Vinyasa Flow**

Hier gehen wir in einer Art Flow etwas schneller von Pose zu Pose. Du aktivierst deinen Körper und Geist durch eine Abfolge von Asanas und wirst bemerken, dass dein Herz-Kreislauf-System stark aktiviert wird.

## **Detox Yoga**

Eine Hatha Yoga Stunde mit Focus auf den Detox deines Körpers. Dies geschieht durch viele aktive und passive Rotationen. Ich leite dich durch kraftvolle Posen und bringe deinen Körper so richtig ins Schwitzen.

## **Yoga starker Rücken**

Der Fokus liegt hier auf dem kompletten Rücken, wobei der Gegenspieler Bauch natürlich auch mit gestärkt wird. Es ist eine kraftvolle Abfolge von Übungen aus dem Yoga, um den gesamten Core und Rücken zu stärken.

