

PROGRAMM

*Mountain
Breeze*

vom 19.01. - 25.01.2025
im Aldiana Club Salzkammergut

ZEIT	Sonntag, 19.01.25	Montag, 20.01.25	Dienstag, 21.01.25	Mittwoch, 22.01.25	Donnerstag, 23.01.25	Freitag, 24.01.25
Vormittag		Rise & Shine morning Yoga 45 min	Sonnengrüße 45 Min.	Meditation am Morgen 30 min	Rise & shine morning Yoga 45 min	Meditation am Morgen 30min
Nachmittag	Vinyasa Flow 60min	Happy Hips Flow 60 min	Functional full Body workout 60min	Herzöffner Flow & Stretch 60 min	Functional Full Body Workout 60min	Healthy back Flow 60min

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



..... DEINE TRAINER & KURSBESCHREIBUNG



SILKE NEUSATZ-GOFF...

... praktiziert seit mehr als 10 Jahren Yoga und hat sich in dieser Zeit von verschiedenen Yogastilen inspirieren lassen. Ihre Ausbildung zur Yogalehrerin (200h RYT Yoga Alliance) absolvierte sie 2019 im Inside Yoga in Frankfurt bei Young Ho Kim. Darauf folgten vertiefende Weiterbildungen, darunter 50 Stunden „The Upgrade“ und 25 Stunden Pre- und Postnatal-Yoga bei Sylvie Ritter. Für Silke steht eine ganzheitliche Praxis im Vordergrund, die nicht nur Asanas und Atemübungen, sondern auch Momente der Stille umfasst. In ihren Stunden kombiniert sie kraftvolle, fließende Bewegungen mit beruhigenden und regenerierenden Haltungen. So entsteht eine harmonische Balance zwischen Aktivität und Ruhe.

Besonders am Herzen liegt ihr die Schaffung eines achtsamen und unterstützenden Raums, der als Rückzugsort vom hektischen Alltag dient. In diesem sicheren Umfeld können die Teilnehmer die positive Wirkung von Yoga auf körperlicher und mentaler Ebene erfahren.



KURSBESCHREIBUNG

Meditation am Morgen (30 Min):

Eine ruhige und zentrierende Meditation, um den Geist zu beruhigen und die Achtsamkeit für den Tag zu stärken. Ideal, um den Tag mit innerer Ruhe und Klarheit zu beginnen.

Slow Flow & Stretch (60 Min):

Ein langsamer Yoga-Fluss, der auf sanfte Bewegungen und tiefes Dehnen fokussiert. Diese Praxis fördert Flexibilität, Entspannung und Körperbewusstsein. Besonders gut für den Einstieg in die Woche.

Rise & Shine Morning Yoga (45 Min):

Ein sanfter, aber belebender Yoga-Fluss, der dich energetisiert und deinen Körper für den Tag vorbereitet. Fokus auf Aufwecken und Aktivierung des gesamten Körpers.

Happy Hips Flow (60 Min):

Diese Klasse konzentriert sich auf Hüftöffnungen und -dehnungen, ideal, um Verspannungen im unteren Rücken und in den Hüften zu lösen. Perfekt für mehr Beweglichkeit und Wohlbefinden.

Sonnengröße (45 Min):

Eine fließende Praxis, die sich um die klassische Sequenz der Sonnengröße (Surya Namaskar) dreht. Ideal, um den Körper zu dehnen, zu kräftigen und den Geist zu fokussieren.

Functional Full Body Workout:

Ein funktionelles Training, das den ganzen Körper aktiviert und für Kraft sowie Ausdauer sorgt. Kombinierte Fitnessübungen, um die Muskulatur aus verschiedenen Winkeln zu stärken.

Herzöffner Flow & Stretch (60 Min):

Dieser Flow legt seinen Fokus auf das Öffnen des Brustbereichs und das Dehnen der vorderen Körperseite. Ideal für das Lösen von Spannungen im Brustkorb und für mehr Freiheit im Oberkörper.

Vinyasa flow

Hier werden Atem und Bewegung miteinander verbunden um Kraft, Flexibilität und Balance zu fördern. Der fließende Ablauf hilft den Körper zu kräftigen, Verspannungen zu lösen und zur inneren Ruhe zu finden.

Healthy back Flow

Der Kurs fokussiert sich auf Übungen, die die Rücken- und Wirbelsäulenmuskulatur stärken, Flexibilität fördern und Verspannungen lösen. Durch gezielte Asanas und sanfte flows verbessern wir die Haltung, steigern die Mobilität und fördern eine gesunde Rückengesundheit

