

PROGRAMM



vom 15.09. – 20.09.2024
im Aldiana Club Calabria

ZEIT	Sonntag, 15.09.	Montag, 16.09.	Dienstag, 17.09.	Mittwoch, 18.09.	Donnerstag, 19.09.	Freitag, 20.09.
Vormittag		Meditation & sanftes Yoga 60 Min.		Meditation & sanftes Yoga 60 Min.		Meditation & sanftes Yoga 60 Min.
Vormittag	Yoga für die Körpermitte 60 Min.		Yoga für die Körpermitte 60 Min.		Yoga für die Körpermitte 60 Min.	
Nachmittag		Yoga für Stabilität 60 Min.		Yoga für Stabilität 60 Min.		Yoga für Stabilität 60 Min.
Nachmittag	B wie Beckenboden-training 60 Min.		Herzöffner Vinyasa Yoga 60 Min.		Yoga für Mobilität 60 Min.	

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



KURSBESCHREIBUNG

Meditation & sanftes Yoga

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.

Yoga für die Körpermitte

Für jeden Fitness-Typ geeignet.

Die starke Mitte ist das Energiezentrum in unserem Körper und der Schlüssel für die Balance.

In dieser Einheit werden wir die Mitte nähren.

Nach der Stunde stehst du stabil auf den Beiden und fühlst Vertrauen in deine Kräfte

B wie Beckenbodentraining

Ein gesundes Beckenboden kann das Lebel in vieler Hinsicht angenehmer machen. Auch die Funktion der inneren Organe ist es wichtig, dass sie sich „gehalten“ fühlen.

Die Stunde verbessert zudem die Nierenfunktion und unterstützt die Verbauung.

Yoga für Stabilität

Für jeden Fitness-Typ geeignet.

Diese Yoga-Einheit sind stärkt die Bänder um deine Gelenke und kanalisiert den Energiefluss in deinem Körper.

Der Wechsel zwischen haltenden und fließenden Asanas erhöht das Lebendigkeitempfinden und steigert die Lebensfreude.

Nach dieser Einheit fühlst du dich geerdet und gelassen.

Herzöffner Vinyasa Yoga

Für jeden Fitness-Typ geeignet.

In dieser Einheit werden wir unseren Fokus auf die Herz- und Lungengegend legen und uns im Rhythmus der Musik bewegen

Nach der Stude siehst du die Welt mit anderen Augen und fühlst die Liebe in dir!

Yoga für Mobilität

Für jeden Fitness-Typ geeignet.

Diese Einheit bringt Liquid in deine Gelenken in der kontinuierlichen Bewegung reduziert der Körper die Stresshormone.

Stille Zufriedenheit und Lebensfreude stellen sich ein.



DEINE TRAINERIN

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.

„Meine Begeisterung fürs Unterrichten ist teilen des Wissens ist mit jedem Jahr gewachsen. In meinen Stunden kommen die Teilnehmer in Berührung mit dem eigenen Körpersein. Es geht immer darum zu sich selbst zu finden und daraus die Energie zu schöpfen und nach außen zu tragen.

Ich gebe gerne Gruppen und Einzelstunden. In der Gruppe ist es mir wichtig, ein Gefühl der Gemeinschaft zu schaffen. Die Gemeinschaft verstärkt die heilende Wirkung von Asanas, Meditation und Atmungsübungen.

In den Einzelstunden gehe ich gezielt auf die individuellen Bedürfnisse des/der Einzelnen ein, um die Potenziale zur Heilung freizusetzen.

Mein Unterrichtsstil ist physiotherapeutisch und jeder und jede mit und ohne Vorkenntnisse wird die Stunde erneuert verlassen.

Ich freue mich auf euch!“

