

# PROGRAMM

## Yoga Retreat Woche

vom 17.05. – 24.05.2025  
im Aldiana Club Andalusien

ZEIT	Sonntag, 18.05.	Montag, 19.05.	Dienstag, 20.05.	Mittwoch, 21.05.	Donnerstag, 22.05.	Freitag, 23.05.
Morgens	<b>YIN YOGA</b> im Frühling 30 Minuten	<b>HATHA YOGA FLOW</b> Kraftvoller Start in den Tag 30 Min.	<b>YOGA</b> Muntermacher für den agnzen Tag 30 Min.	<b>VINYASA YOGA FLOW</b> Flexibility & Faszien 60 Minute	<b>MENTAL YIN YOGA</b> Reise durch die Chakren 45 Minuten	<b>HATHA YOGA FLOW</b> Kraftvoller Start in den Tag 30 Min.
Vormittag	<b>GO WITH THE FLOW</b> mit Power Yoga in den Tag 45 Minuten	<b>YIN YOGA STRETCH</b> Sanft erwachen 45 Min.	<b>YOGA STRETCH</b> easy morning 45 Minute	<b>YIN YOGA</b> im Frühling 30 Minuten	<b>VINYASA POWER YOGA</b> Für einen guten Rücken <b>45 Minuten</b>	<b>YOGA GANZKÖRPER</b> Stretch zum Wohlfühlen 45 Min.
Nachmittag	<b>HATHA YOGA</b> zum Erden und Entfalten 45 Min.	<b>VINYASA POWER YOGA</b> Gute Laune Boost 60 Minuten	<b>VINYASA YOGA FLOW</b> Alles im Fluss 60 Minute	Erfrischendes <b>HATHA YOGA</b> für ein gutes Gefühl 45 Min.	<b>YOGA</b> für den Nacken & Schulter 45 Min.	<b>VINYASA YOGA FLOW</b> Alles im Fluss 60 Minute
Nachmittag	<b>YIN YOGA</b> Sanfte Reise ins Jetzt 45 Min.	<b>YOGA FLOW</b> Balancen für Körper und Seele 30 Minuten	<b>PRANAYAMA</b> Full Breath - atme durch 15 Min.	<b>SOMATIC YOGA &amp; YOGA NIDRA</b> Nervensystem regulieren 45 Min.	<b>YOGA NIDRA</b> Tiefenentspannung emotionales Gleichgewicht & Stabilität 45 Min.	<b>MENTAL YIN YOGA</b> Reise durch die Chakren 45 Minuten

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



# ..... DEINE TRAINER & KURSBESCHREIBUNG .....



## **IVONNE SCHARFF**

...ist zertifizierte Yogalehrerin bei den Krankenkassen für Hatha Yoga und Yoga für werdende Mütter.

Zu ihrer Leidenschaft zählt der Sport im Allgemeinen und besonders Body & Mind Kurse, die sie in verschiedenen Fitness-Centern praktiziert.



## **JULIA BENITO GONZALES...**

...ist Yogalehrerin-Conscious, Mentor, Reiki Meisterin, Gesundheitspraktikerin BfG/DGAM für Entspannung und Vitalität und Masseurin mit ätherischen Ölen.

In ihren Stunden geht es darum zu fühlen und spüren, dich mit der Weisheit deines Körpers zu verbinden, deine emotionale Sensibilität zu entwickeln und aus dem Herzen dein Bewusstsein zu erweitern. Ich zeige dir die genaue Ausführung einer Asana & Haltung und leite dich durch eine ruhige als auch eine dynamische Stunde mit präzisen Ausrichtungsanleitungen. Sanft und kraftvoll im Wechsel, mit einem entspannenden und achtsamen Ausgleich.



# KURSBESCHREIBUNG

## Vinyasa Yoga Flow

Vinyasa Yoga ist eine dynamische und fließende Yogaform, in der die verschiedenen Asanas/ Haltungen ineinander übergehen. Bewegung und Atmung synchronisieren sich. In dieser Stunde wird die Beweglichkeit besonders gefördert.

## Mental Yin Yoga – Reise durch die Chakren

Yin Yoga ist ein passiv orientierter Yogastil, bei dem die intensiven Dehnungen sehr lange gehalten werden. Chakra ist Sanskrit und bedeutet: Rad. Die Chakren befinden sich in ständiger Kreisbewegung, was bewirkt, dass Energie ins Innere der Chakren hineingezogen wird. Jedes Chakra schwingt in einer Farbe und hat einen körperlichen Bezug. In diesem Kurs werden alle 7 Haupt- Chakren des Körpers harmonisiert, um geistiges und körperliches Wohlbefinden zu erlangen.

## Vinyasa Yoga Flow – Alles im Fluss

Vinyasa Yoga ist eine dynamische und fließende Yogaform, in der die verschiedenen Asanas/ Haltungen ineinander übergehen. Bewegung und Atmung synchronisieren sich. Wie die Wellen im Meer wird dein Körper und Dein Atem eine fließende Einheit bilden. Nach dieser Yogaeinheit ist alles wieder im Fluss.

## Vinyasa Yoga Flow – Balancen für Körper & Seele

Vinyasa Yoga ist eine dynamische und fließende Yogaform, in der die verschiedenen Asanas/ Haltungen ineinander übergehen. Bewegung und Atmung synchronisieren sich. In dieser Stunde werden wir Handbalancen und Balancen im Stehen üben.

**Pranayama Full Breathe – richtig durchatmen** Pranayama ist eine Atemschule und trainiert die Atmung. Mit entsprechenden Übungen wird die Atmung intensiviert. Pranayama kann bei regelmäßiger Praxis messbar das Lungenvolumen steigern. Nach dieser Einheit wirst du freier atmen und kannst die Meeresluft doppelt genießen.

**Vinyasa Power Yoga – für einen gesunden Rücken** Vinyasa Yoga ist eine dynamische und fließende Yogaform, in der die verschiedenen Asanas/ Haltungen ineinander übergehen. Bewegung und Atmung synchronisieren sich. In dieser Stunde wird der Rücken gestärkt. Verspannungen können sich lösen und Dein Rücken wird glücklich sein.

**Gute Laune Boost – Vinyasa Power Yoga** Vinyasa Yoga ist eine dynamische und fließende Yogaform, in der die verschiedenen Asanas/ Haltungen ineinander übergehen. Bewegung und Atmung synchronisieren sich. Das Geheimnis dieser Stunde liegt in ausgefeilten Rückbeugen und gezielten Dehnungen, die die Produktion von Glückshormonen ankurbeln. Du wirst dich voller Energie fühlen.

**Go with the Flow – mit Power Yoga in den Tag** Vinyasa Yoga Flow ist eine dynamische und fließende Yogaform, in der die verschiedenen Asanas/ Haltungen ineinander übergehen. Bewegung und Atmung synchronisieren sich. In dieser Stunde wird dein gesamter Körper muskulär gestärkt und dein Geist erfrischt.

## Yin Yoga im Frühling

Yin Yoga ist ein passiv orientierter Yogastil, bei dem die intensiven Dehnungen sehr lange gehalten werden, um die tieferen Strukturen im Körper wie Faszien und Bindegewebe, Bänder, Sehnen und Gelenke optimal zu dehnen. Gem. der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) orientieren wir uns an der Meridianlehre und harmonisieren das Element Holz, welchem die Meridiane von Leber und Gallenblase zugeordnet sind.

## Vinyasa Yoga Flow Flexibility & Faszien

Vinyasa Yoga ist eine dynamische und fließende Yogaform, in der die verschiedenen Asanas/ Haltungen ineinander übergehen. Bewegung und Atmung synchronisieren sich. In dieser Stunde wird die Beweglichkeit besonders gefördert.

## Hatha Yoga zum Erden und Entfalten

Das Wort „Hatha“ lässt sich mit kraftvoll und bewusst übersetzen. Die Silbe „Ha“ steht für Sonne und „tha“ für Mond, Harmonie beider Grundenergien. Hier werden Asanas (Übungen), Pranayama (Atem) und Meditation miteinander kombiniert. Beim Hatha Yoga steht das Gleichgewicht zwischen Körper, Atem und Geist im Fokus. Nach dieser Praxis fühlst du dich veränkert und geerdet.

## Yin Yoga sanfte Reise ins Jetzt

Yin Yoga: Die sanfte Übungspraxis, die den Energiefluss harmonisiert und so unsere Selbstheilungskräfte aktivieren kann. Sie lenkt den Blick auf das Innere, beruhigt das vegetative Nervensystem und entspannt und stärkt den ganzen Körper. Diese passiven Dehnungen helfen Verklebungen und Verkürzungen in den faszialen Strukturen auf sanfte Weise zu lösen. So kann Yin Yoga Schmerzen reduzieren und die Beweglichkeit & Flexibilität fördern. Komme ins Hier und Jetzt mit dieser Sequenz.

## Hatha Yoga Flow Kraftvoller Start in den Tag

"Eine Praxis für einen energiereichen Start in den Tag! In nur 30 Minuten wecken wir die Lebensgeister und arbeiten alles einmal durch. Das Wort „Hatha“ lässt sich mit kraftvoll und bewusst übersetzen. Die Silbe „Ha“ steht für Sonne und „tha“ für Mond, Harmonie beider Grundenergien. Hier werden Asanas (Übungen), Pranayama (Atem) und Meditation miteinander kombiniert. Beim Hatha Yoga steht das Gleichgewicht zwischen Körper, Atem und Geist im Fokus. "

## Yin Yoga Stretch Sanft erwachen

"Diese Yoga Einheit ist eine tolle Möglichkeit, um den Körper direkt am Morgen zu dehnen und bewusst & fokussiert in den Tag zu starten. Im Yin Yoga halten wir die einzelnen Yoga Asanas etwas länger, um so die tieferliegenden Faszien zu erreichen. Es ist eine sehr ruhige und meditative Praxis, die sich positiv auf unser ganzes System auswirkt. "

## Yoga Muntermacher für den ganzen Körper

Dieser munter machende Energizer-Flow wird Dich wach machen, dir Lebensenergie schenken und dich aufladen, so dass Du spüren kannst, wie viel Energie in dir steckt.

## Easy Morning Yoga Stretch

Wir dehnen hier den ganzen Körper mit einfachen und ruhigen Bewegungen - perfekt für den Morgen, wenn der Körper noch ein bisschen steif ist und auch, wenn das Gedankenkarussell schon wieder kreist. Es ist (auch für Anfänger) eine wunderbare Morgenroutine, um achtsam und positiv den Tag zu beginnen.

## Erfrischendes Hatha Yoga für ein gutes Gefühl

Ein kleines Feel-Good-Yoga-Programm für alle, die eine Erfrischung gebrauchen können. Wir nutzen die aktivierende Wirkung von Seit- und Rückbeugen, um uns zu öffnen, und gleichzeitig den Atem, um uns innerlich zu zentrieren und neu auszurichten.

## Somatic Yoga Nervensystem regulieren

Hier steht das Erleben und Wahrnehmen des eigenen Körpers von innen heraus im Fokus. Während traditionelles Yoga oft strukturierte Posen und festgelegte Bewegungsabfolgen betont, legt Somatic Yoga den Schwerpunkt auf langsame, bewusste Bewegungen, die es Dir ermöglichen, tiefere Verspannungen und Blockaden zu lösen. Wir lassen Anspannungen aus dem Körper gehen, zentrieren unseren Geist und beruhigen das Nervensystem. Die Praxis von Somatic Yoga ist sehr langsam und achtsam. Der Fokus liegt darauf, jede Bewegung bewusst wahrzunehmen und auszuführen.

## Yoga für den Nacken & Schulter

In diesem Kurs praktizieren wir eine wohltuende Yoga Sequenz, mit der wir Verspannungen im Schulterbereich lösen. Bevor wir mit dem Yin Teil beginnen, also dem Teil, in dem wir Positionen länger halten, machen wir aber noch ein paar sanfte dynamische Übungen.

## Yoga Nidra Tiefenentspannung Emotionales Gleichgewicht & Stabilität

"Yoga Nidra ist eine Übung zur Tiefenentspannung, sie ermöglicht dir, bewusst die verschiedenen Schichten deines Bewusstseins zu betreten, Spannungen zu lösen und einen positiven Impuls, das Sankalpa, zu geben. Sie wird auch der bewusste Schlaf genannt. Yoga Nidra aktiviert das parasympathische Nervensystem, das für Ruhe, Entspannung, Erholung und Regeneration zuständig ist. Die Übung wird am besten in Shavasana, auf dem Rücken liegend ausgeführt. "

## Hatha Yoga Flow Kraftvoller Start in den Tag

"Diese Yogaeinheit lässt Dich kraftvoll in den Tag starten. In nur 30 Minuten wecken wir die Lebensgeister und arbeiten alles einmal durch. Das Wort „Hatha“ lässt sich mit kraftvoll und bewusst übersetzen. Die Silbe „Ha“ steht für Sonne und „tha“ für Mond, Harmonie beider Grundenergien. Hier werden Asanas (Übungen), Pranayama (Atem) und Meditation miteinander kombiniert. Beim Hatha Yoga steht das Gleichgewicht zwischen Körper, Atem und Geist im Fokus. "

## Yoga Ganzkörper Stretch zum Wohlfühlen

Wir recken, strecken und dehnen wir uns gemeinsam von Kopf bis Fuß, für einen gemütlichen Start in den Tag, voller Ruhe und Gelassenheit.

