



Samstag

Ab	08:00 Uhr	Einlass
09:00 - 10:00 Uhr		SunLight Vinyasa Yoga mit Virginia
10:15 - 11:00 Uhr		Qi Gong mit Jessie
11:15 - 12:30 Uhr		Yoga open your heart mit Irina
12:45 - 13:45 Uhr		BODEGA moves - Bodywork meets Yoga mit Alex
14:00 - 15:00 Uhr		Silent Yin Yoga mit Virginia
15:15 - 16:15 Uhr		Sammolahari mit Alex
16:30 - 17:30 Uhr		DAYO - Dance Yoga mit Petra
17:45 - 18:45 Uhr		Warrior Yoga mit Irina
19:00 - 19:30 Uhr		Satsang - Mantra singen mit Katja

„SunLight“ Vinyasa YOGA - mit Virginia

Freue dich auf eine unglaublich feine Vinyasa Yoga Einheit die deinen gesamten Körper stärkt & möglicherweise herausfordert, während sie dich gleichzeitig geschmeidig & beweglich hält. Dieser MorgenFlow ist darauf ausgelegt durch die Vielzahl an offenen Haltungen auch deine Stimmung zu heben. "Flow like water".

Qi Gong - mit Jessie

Qi Gong ist eine chinesische Meditations- und Bewegungsform zur Vereinigung von Körper und Geist. Mittels Bewegungs-, Atem- und Meditationsübungen sollen Blockaden in den Meridianen (Energiebahnen) des Körpers gelöst werden, um das Qi (Lebensenergie) im Körper wieder zum Fließen zu bringen.

Yoga - Open your Heart - mit Irina

In dieser Yoga-Einheit gehen wir speziell auf herzraum-öffnende Positionen ein. Rückbeugen und Dehnung der Brustmuskulatur führen dazu, dass unsere Lungen und unser Herz wieder mehr Platz zum Atmen bekommen. Auf energetischer Ebene lösen wir Energieblockaden und entfachen deine Herzenergie.

BODEGA moves - mit Alex

BODEGA moves steht für „Bodywork meets Yoga“ dem funktionellen Ganzkörper-Workout. Elemente aus dem Vinyasa Yoga und dem klassischen funktionalen Training verleihen dir Kraft und Energie.

„Silent“ YIN YOGA - mit Virginia

Gönn dir nach deinem Mittagessen eine wohltuende YIN YOGA Sequenz, die dich mit Ruhe umhüllt. In dieser beruhigenden Einheit stehen dein Atem, das Loslassen & die Stille im Mittelpunkt. YIN YOGA unterstützt dich dabei zu entschleunigen & tiefe körperliche sowie seelische Entspannung zu spüren. „The power of silence“.

Sammolahari - mit Alex

Dynamisch-weiche Wellenbewegungen, die deine Energie freier fließen lassen, schenken dir eine ganz besondere individuelle Power und Leichtigkeit.

Die Asanas wechseln von Wellenbewegungen über zur Mobilisation, hin zu Yin und Yang Momenten. Du fühlst dich vitaler, strahlender und kraftvoller - sowohl innerlich als auch äußerlich.

DAYO (Dance Yoga) „Love is the ONLY language“ - mit Petra

Wenn Musik dein Herz berührt und Bewegung deiner Seele Ausdruck verleiht, dann bist du bei DAYO angekommen. Dance Yoga verbindet Körper, Geist und Seele auf eine ganz magische und berührende Art.

Innere Stärke und Gelassenheit werden für den Alltag gefördert, dein Körper wird beweglicher und dein Geist ruhiger. Klassische Yogaelemente verschmelzen dabei mit leichten tänzerischen Schrittfolgen. Und das alles mit viel Gefühlen und Liebe zu dir selbst!

Yoga - Warrior Yoga - mit Irina

Der Krieger, auf Sanskrit Virabhadrasana, ist eine Yoga-Figur, die gleichermaßen kräftigt und mobilisiert, erdet und bewegt. Alle Krieger-Positionen finden auf körperlicher und mentaler Ebene statt. Eine stabile Position im Krieger zu finden trainiert Kraft, Koordination und Beweglichkeit. Auch mental fordert der Yoga-Krieger Konzentration, Stärke und Durchhaltevermögen. So lehrt diese Asana dich, die Schwankungen des Geistes auszuhalten, dich nicht von den 1000 Gedanken im Kopf aus dem Konzept bringen zu lassen und Ruhe zu finden.

Satsang „Mantra singen“ - mit Katja

Den Samstag schließen wir gemeinsam mit einer Runde Mantra singen ab. Mantras nennt man auch verspielt „die Zaubersprüche des Yogas“. Mantras unterstützen dich, dich noch mehr mit dir selbst und der Welt zu verbinden. Sie erhöhen die Schwingungen und damit die Energie in Körper, Geist und Seele. Mantras unterstützen dich bei Heilung, innerer Ruhe, Frieden, Gelassenheit und harmonisieren dein Kehlkopf-Chakra. Entscheide ganz frei, ob du singen, summen oder auch nur lauschen willst.