



Sonntag

Ab	08:00 Uhr	Einlass
09:00 - 10:00 Uhr		Cacao Zeremonie mit Lea
10:15 - 11:30 Uhr		Fly & Flow Vinyasa Yoga mit Virginia
11:45 - 12:45 Uhr		Yoga - Innere Balance mit Petra
13:00 - 14:15 Uhr		Relax Yoga mit Irina
14:30 - 15:45 Uhr		Vinyasa Power Yoga - inspired by Ashtanga Yoga mit Virginia
16:00 - 17:00 Uhr		DAYO - Dance Yoga mit Petra
17:15 - 18:30 Uhr		Yoga Alignment Flow mit Verena
18:45 - 19:30 Uhr		Herzensmeditation mit Irina

Cacao Zeremonie - mit Lea

Rohcacao ist eine Pflanzenmedizin, die die Tür zum Herzen öffnet und dich dabei unterstützt die Verbindung zu dir selbst zu stärken. Die Cacao Zeremonie wird dich am Sonntag zu Beginn des Tages tief in dein Herz eintauchen lassen und ist der perfekte Einstieg für einen Tag voller Selbstfürsorge & Achtsamkeit. Während der Cacao Zeremonie wirst du durch Meditation, Klang und ätherische Öle deine Sinne weiten und durch deinen Körper reisen.

„Fly & Flow“ Vinyasa Yoga - mit Virginia

...lass dich von deiner Yoga Praxis auf deiner Matte inspirieren, beruhigen, beflügeln & deine Sinne sammeln.

Dich erwartet ein achtsamer Vinyasa Flow (aneinanderreihen von Asanas), der von deiner Atmung geleitet wird & DICH mit Balance Position für deine Standfestigkeit im Alltag stärkt.

„Breathe & Fly & Flow“

Yoga - Innere Balance - mit Petra

Gleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung. Gleichgewicht finden und auch in turbulenten Phasen gelassen bleiben! Sich ausgeglichen fühlen und zufrieden mit sich selbst.

„Vinyasa Power YOGA“ (inspired by Ashtanga Yoga) - mit Virginia

...achtsam, konzentriert & mit bewusster Atmung holst du dir mit klassischen Yoga Asanas in einer fließenden VinyasaYoga Einheit DEINE für dich stimmige Energie auf deiner Matte. „Heilung durch Bewegung“, welche manchmal nur einen kleinen Impuls benötigt. Lass die „uralten“ Übungen ihre Wirkung zeigen. See you on the mat.
„Let's breathe & move“.

DAYO (Dance Yoga) „Trust Yourself“ - 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. Spüre wie du über diese besondere Verbindung an Bewegungen dein Selbstbewusstsein stärkst.

Relax Yoga - mit Irina

Durch gezielte Bewegungen und Entspannungselemente wird eine tiefe körperliche und seelische Entspannung erreicht, die dir hilft dich mit dir selbst zu verbinden. Relax your Body, your mind and make your soul happy.

Yoga Alignment Flow - mit Verena

Wir üben Yoga mit einer besonderen inneren wie äußeren Ausrichtung - was bedeutet das? Gemeinsam bereiten wir den Körper durch Sonnengrußvariationen auf verschiedene klassische aber auch herausforderndere Yogahaltungen vor, die wir anatomisch sowie mental durch Details sinnvoll, harmonisch und gesund aufbauen.

Herzensmeditation - mit Irina

Spüre die Kraft der bedingungslosen Selbstliebe. Meditation ist der älteste Weg der Menschen zur Besinnung, eine Methode der Innenschau. Sie hat eine gesundheitsfördernde und wohltuende Wirkung auf Körper, Geist und Seele und schenkt Raum für Entwicklung und bietet Denkanstöße für viele Lebensbereiche. Mit dem heutigen Thema: Durch Dankbarkeit mehr Selbstliebe und Nächstenliebe entdecken.