

Kursbeschreibung

Hatha YOGA

Es erwartet Sie eine klassische und sanft bis fordernde YOGA-Praxis. Starten Sie gestärkt mit YOGA in ihren Urlaubstag.

Hatha YOGA sanft

Es erwartet Sie eine klassische und sanfte YOGA-Praxis. Starten Sie gestärkt mit YOGA in ihren Urlaubstag.

YIN YOGA

YIN YOGA ist eine sanfte und passive Form des YOGA. Das längere Halten in entspannten Positionen ermöglicht ein Loslassen von Spannung auf faszialer Ebene ebenso wie mental.

Qi Gong

Die chinesische Form der Entspannung bietet mit langsamen Bewegungen eine besondere Form der Entschleunigung ohne die Bewegung und Muskulatur aus dem Blick zu verlieren. Qi Gong wird stehend ausgeübt

Surya Namaskar – Der Sonnengruß

In dieser Einheit gehen wir durch die einzelnen Haltungen des Sonnengrußes und fügen schließlich alles zu einem großen Ganzen zusammen. Diese Einheit wird den Möglichkeiten der Teilnehmer angepasst.

Entspannt in den Tag /in den Abend

Entspannen Sie sich mit einer Verschmelzung der westlichen Techniken des Autogenen Trainings und der Progressiven Muskelentspannung.

Geführte Meditation & Atmung

Eine kleine Reise zu sich selbst.

NORDIC Walking am Strand / ca. 2 Stunden

Nordic Walking direkt an der Wasserkante macht dieses Ausdauertraining zu einem ganz besonderen Erlebnis. Im Workshop erlernen oder verbessern Sie ihre Technik, um alle positiven Aspekte zu nutzen.

Thai Yoga Wohlfühlabend - Workshop

Erlernen sie in bequemer Sportbekleidung leichte Druck- und Zugtechniken aus dem Thai Yoga und genießen Sie auch für Ihren Rücken wohltuende Entlastung.

Für Paare, Freunde, Familie - zu zweit auf einer bequemen Bodenmatte

ALLE Einheiten für absolute Anfänger und Erfahrene.