# PROGRAMM

## Closing Week

vom 24.03. – 29.03.2024

im Aldiana Club Hochkönig

| ZEIT | Sonntag, 24.03. | Montag, 25.03. | Dienstag, 26.03. | Mittwoch, 27.03. | Donnerstag, 27.03. | Freitag, 28.03. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Vormittag | **Sonnengrüße & Morning Flow**<br>45 Min.<br>Sabine | **Vinyasa Yoga Flow – „Detox“**<br>45 Min.<br>Sabine | **Hatha Yoga Flow „Open your Heart“**<br>45 Min.<br>Sabine | **„Sanft & kraftvoll“ - Rückenyoga**<br>45 Min.<br>Sabine | **„Energie Kick“ - Vinyasa Power Yoga**<br>45 Min.<br>Sabine | **Yoga Flow & Core**<br>45 Min.<br>Sabine |
| Nachmittag | **Yang & Yin Yoga**<br>60 Min.<br>Sabine | **Sanftes Yoga & Yoga Nidra**<br>60 Min.<br>Sabine | **Mobility & Pilates**<br>60 Min.<br>Sabine | . **SoHam Yoga Flow & Meditation**<br>60 Min.<br>Sabine | **„Stabilität und Anmut“ - Energie & Entspannung**<br>60 Min.<br>Sabine | **Hatha Yoga Flow & PME**<br>60 Min.<br>Sabine |

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

# KURSBESCHREIBUNG

### Sonnengrüße und Morning Flow
In dieser ersten Yogastunde kannst Du die Energie und Freude an der Bewegung im Einklang mit der Atmung spüren. Wir machen Sonnengruß-Varianten mit mobilisierenden und sanft anregenden Asana-Folgen.

### „Yin & Yang" - Energy and Relaxation
Erlebe die beiden gegensätzlichen Qualitäten im Yoga und erspüre die Wechselwirkung der Yang-Komponente, die für Kraft, Ausdauer, Standhaftigkeit steht und der Yin-Elemente, sinnbildlich für Ruhe, Weichheit und die Fähigkeit loszulassen.

### Vinyasa Yoga Flow - „Detox"
Mit Rotation der Wirbelsäule, Twists und bestimmten Yoga Haltungen und Übungen können Blockaden gelöst werden und der Stoffwechsel angeregt werden. Neue Energie wird hier fließen.

### Sanftes Yoga & Yoga Nidra
Eine Yoga Stunde mit anschließender verbal angeleiteten und geführten Entspannungsreise. Mit Yoga Nidra wirst Du wohltuende Erholung und Ruhe erleben können.

### Hatha Yoga Flow - „Open Your Heart "
Gute Laune durch klassische Yoga-Haltungen. Der Focus dieser Stunde sind Rückbeugen, die den Brustkorb und den oberen Rücken mobilisieren und weiten sowie inneren Raum geben.

### Mobility Flow & Pilates
Klassische und bewährte Pilates Übungen, die Dich kräftigen und den Rumpf stabilisieren, in Verbindung mit vorbereitenden und mobilisierenden Bewegungen.

### „Sanft und kraftvoll" - Rückenyoga für mehr Mobilität
In diesem Kurs steht der Rücken im Focus mit wohltuenden, spannungslösenden sowie kräftigenden Übungen aus dem Yoga mit ganz viel Raum für Achtsamkeit und Wahrnehmung.

### „So Ham" Yoga Flow & Meditation
Über dieses lebensbejahende Mantra in Verbindung mit der Atmung  und Asanas findest Du einen leichten Zugang zur Atem-Wahrnehmung. Das „SoHam"-Mantra ist auch ein wunderbarer Einstieg in die Meditation und dem Erleben der wohltuenden Wirkung.

### „Energie Kick" - Vinyasa Power Yoga
Ein kraftvolles und kreatives sowie ganzheitliches Yogaprogramm mit fließenden energetisierenden Folgen von Bewegungen. Powervolle Asana Haltung fließend miteinander verbunden.

### „Stabilität und Anmut" - Mit Energie und Entspannung in den Abend.
Erlebe die Essenz von Yoga, Stabilität und Anmut, als Deine persönliche Kraftquelle und gleichzeitig dein Ruhepol. Yoga ist spürbar wirksam auf körperlicher wie mentaler Ebene.

### Yoga-Flow & Core
In dieser Yogastunde wird die Körpermitte aktiviert und gekräftigt, um Leichtigkeit und Stabilität in Yoga Stand- und Stützhaltungen zu finden.

### Hatha Yoga Flow & Progressive Muskelentspannung

Eine ganzheitliche Yogastunde in der alle Energiezentren im Körper gleichermaßen angesprochen werden. Energetisierend, sowie wohltuende, regenerierend und ausgleichende Übungen für Körper-Geist und Seele.

Die Entspannung erfolgt in Form von Progressive Muskelentspannung. PME ist eine klar strukturierten und angeleiteten Entspannungsmethode durch körperliche An- und Entspannungsübungen. Die PME wirkt auf körperlicher wie mentaler Ebene.

# DEINE TRAINERIN

**Sabine Mädler-Gavadji...**

…ihr derzeitiger Schwerpunkt liegt im Body & Mind Bereich. Sabine unterrichtet Yoga verschiedener Stilarten (Vinyasa Yoga, Hatha Yoga, Yin Yoga und Yoga für Kinder), aber auch Kursformate wie Wirbelsäulengymnastik und Pilates. Für Yoga und Entspannungskurse war schon bei verschiedenen ALDIANA SeaBreeze Festival als Gasttrainerin im Team dabei.

Außerdem ist sie als Dozentin in der Ausbildung für professionelle Yogalehrer*in und Personal Trainerin tätig.