

# Soul-Flow - Yoga-Wochen



**PFALZ  
BLICK**

WALD SPA RESORT

## Sonntag

Begrüßung zur Yoga-Woche am mit Barbara und Sonja im Gymnastikraum um 18:00 Uhr. Dauer 20 Minuten.

## Montag

Um 8:00 Uhr Yoga und Meditation mit Barbara. Dauer ca. 45 Minuten. Am Morgen lernen Sie Yoga als Methode kennen, mit sich in das Gleichgewicht zukommen. Unterstützt durch eine Meditation als bewusstseinserweiternde Übung, werden Sie körperlich als auch geistig angesprochen.

Um 9:00 Uhr Ayurvedische Gelenkübungen mit Barbara. Dauer ca. 30 Minuten. Die Übungen sollen Ihnen dabei helfen, Ruhe und Kraft zu tanken und auch Ihre Beweglichkeit zu verbessern.

Um 10:30 Uhr Faszientraining mit Barbara. Fördert die Beweglichkeit ihrer Muskulatur, perfektes Training für Wanderer. Dauer ca. 45 Min.

Um 11:30 Uhr Qigong mit Barbara. Dauer ca. 60 Minuten. Sanfte langsame Bewegungen aus der ursprünglichen Zen-Gymnastik lassen Ihre Lebensenergie wieder fließen und Ihren Körper genesen.

Um 12:45 Uhr Rücken-Yoga mit Barbara. Dauer ca. 60 Minuten. In dieser Session mobilisieren Sie Ihren gesamten Körper. Ihre Wirbelsäule wird entlastet und die Muskulatur sanft gestärkt. Die vielseitigen Bewegungen lösen Ihre Verspannungen.

Um 16:30 Uhr Aufguss mit Bernd in der finnischen Panorama-Sauna.

Um 17:30 Uhr Aufguss mit Bernd in der finnischen Panorama-Sauna.

## Dienstag

Starten Sie um 8:00 Uhr beim YOGA mit Sonja in dynamisch in den Tag. Dauer ca. 60 Minuten. Mit diesen Übungen wird Ihr Kreislauf in Schwung gebracht und Sie starten voller Kraft und Energie in den neuen Tag. Heute Morgen üben wir verschiedene Varianten des Sonnengrußes.

Um 9:15 Uhr Stabilisationstraining mit Sonja. Dauer ca. 30 Minuten.

Um 10:30 Uhr sanftes Yoga mit Sonja. Dauer ca. 60 Minuten. Sanfte fließende Bewegungen helfen Ihnen, dem Stress entgegenzuwirken.

Um 12:00 Uhr trainieren Sie Ihren Rücken mit Sonja. Dauer ca. 45 Min.

Um 13:00 Aqua Fitness mit Sonja im Indoor Pool. Dauer ca. 30 Min.

Um 16:30 Uhr Aufguss mit Bernd in der finnischen Panorama-Sauna.

Um 17:30 Uhr Aufguss mit Bernd in der finnischen Panorama-Sauna.

## Mittwoch

Starten Sie um 8:00 Uhr mit Faszien-Yoga und Barbara in den Tag. Dauer ca. 75 Minuten. Mehrere Dehnübungen sollen helfen, Ihre Faszien mit Flüssigkeit und Nährstoffen zu versorgen.

Um 9:30 Uhr Ayurvedische Gelenkübungen mit Barbara. Dauer ca. 30 Minuten. Die Übungen sollen Ihnen dabei helfen, Ruhe und Kraft zu tanken, als auch Ihre Beweglichkeit zu verbessern.

Um 10:30 Uhr Yoga und Wandern mit Barbara. Dauer ca. zwei Stunden Wandern Sie zu besonderen Orten im Pfälzerwald und kommen Sie der Natur in einer kleinen Yogasequenz näher. Öffnen Sie ihre Sinne mit kleinen Meditationen.

Um 13:00 Uhr steht steht Ihnen Barbara für Tipps und Tricks im Fitnesscenter zur Seite. Dauer ca. 1 Stunde.

Um 14:00 Uhr Rücken-Yoga mit Sonja. Dauer ca. 60 Minuten. Ihre Wirbelsäule wird entlastet und die Muskulatur sanft gestärkt. Die vielseitigen Bewegungen lösen Ihre Verspannungen.

Um 16:00 Uhr Bauch/Beine/Po Gymnastik mit Sonja. Dauer ca. 45 Minuten.

Um 16:30 Uhr Aufguss mit Bernd in der finnischen Panorama-Sauna.

Um 17:00 Uhr Stabilisationstraining mit Sonja. Dauer ca. 45 Minuten.

Um 17:30 Uhr Aufguss mit Bernd in der finnischen Panorama-Sauna.

Um 18:00 Uhr geht es mit einer Session Yoga speziell ausgerichtet auf die Herzöffnung mit Sonja in den Abend. Dauer ca. 75 Minuten. Asanas harmonisieren den gesamten Körper. Insbesondere die Schultern und Ihr Nacken werden entlastet. Blockaden werden gelöst. Herzöffnungen fördern das harmonische Miteinander in Ihrem Leben.

### Donnerstag

Starten Sie um 8:00 Uhr mit einer Session Sanftes Yoga mit Sonja in den Tag. Dauer ca. 60 Minuten. Ideal für Einsteiger um in die Welt des Yogas einzutreten. Sanfte fließende Bewegungen helfen Ihnen, dem Stress entgegenzuwirken.

Um 9:15 Uhr Bauch intensiv mit Sonja. Dauer ca. 20 Minuten.

Um 10:30 Uhr Yoga Balance mit Sonja. Dauer etwa 90 Minuten. Diese Variante konzentriert sich besonders auf das innere und äußere Gleichgewicht. Durch Gleichgewichts-Übungen bleibt Ihr Geist völlig ruhig und Sie gehen gelassener durch den Tag.

Um 12:00 Uhr Stabilisationstraining mit Sonja. Dauer ca. 45 Minuten.

Um 13:00 Uhr steht steht Ihnen Sonja für Tipps und Tricks im Fitnesscenter zur Seite. Dauer ca. 1 Stunde.

Um 14:00 Uhr Ayurvedische Gelenkübungen mit Barbara. Dauer ca. 30 Minuten. Die Übungen helfen Ihnen dabei Ruhe und Kraft zu tanken als auch Ihre Beweglichkeit zu verbessern.

Um 14:30 Uhr Qi Gong mit Barbara. Dauer ca. 60 Minuten. Sanfte langsame Bewegungen aus der ursprünglichen Zen-Gymnastik lassen Ihre Lebensenergie wieder fließen und Ihren Körper genesen.

Einladung zur Weinverkostung mit erlesenen Tropfen von 16:30 bis 17:30 Uhr im Kamintreff.

Um 16:30 Uhr Aufguss mit Barbara in der finnischen Panorama-Sauna.

Um 17:30 Uhr Aufguss mit Barbara in der finnischen Panorama-Sauna.

Um 18:30 Uhr Yoga und Meditation mit Barbara. Dauer ca. 45 Minuten. Am Abend lernen Sie Yoga als Methode kennen, mit sich in das Gleichgewicht zukommen. Unterstützt durch eine Meditation als bewusstseinsweiternde Übung, werden Sie körperlich als auch geistig angesprochen.

### Freitag

Starten Sie um 8:00 Uhr mit einer Session Yoga speziell ausgerichtet auf die Herzöffnung mit Barbara in den Tag. Dauer ca. 90 Minuten. Asanas, welche unser Herz öffnen, harmonisieren den gesamten Körper. Insbesondere die Schultern und Ihr Nacken werden entlastet. Durch die Öffnung Ihrer Rippenbögen- und Ihres Herzbereiches werden Blockaden gelöst. Herzöffnungen fördern das harmonische Miteinander in Ihrem Leben.

Um 12:00 Uhr Qi Gong mit Barbara. Dauer ca. 45 Minuten. Sanfte langsame Bewegungen aus der ursprünglichen Zen-Gymnastik lassen Ihre Lebensenergie wieder fließen und Ihren Körper genesen.

Um 13:00 Uhr Pilates mit Barbara. Dauer ca. 45 Minuten. Es finden intensive Übungen für ihre Körpermitte statt. Ihre Haltung wird gefördert und der Beckenboden gestärkt.

Um 16:30 Uhr Aufguss mit Bernd in der finnischen Panorama-Sauna.

Um 17:30 Uhr Aufguss mit Bernd in der finnischen Panorama-Sauna.

### Samstag

Um 12:30 Uhr geführte Wanderung mit Sonja entlang der Felsenarena, Teilstück des Premiumwanderweges „Dahner Felsenpfad“. Dauer ca. 120 Minuten

Um 15:00 Uhr mit YOGA und Sonja in dynamisch durch den Tag. Dauer ca. 60 Minuten. Mit diesen Übungen wird Ihr Kreislauf in Schwung gebracht und Sie gehen voller Kraft und Energie durch den Tag.

Um 16:30 Uhr Aufguss mit Sonja in der finnischen Panorama-Sauna.

Um 17:30 Uhr Aufguss mit Sonja in der finnischen Panorama-Sauna.

