



**PFALZ
BLICK**
WALD SPA RESORT

Soul-Flow - Yoga-Wochen

Sonntag

Begrüßung zur Yoga-Woche mit Barbara und Sonja im Gymnastikraum um 18:00 Uhr. Dauer 30 Minuten.

Montag

Um 8:15 Uhr Yoga und Meditation mit Barbara. Dauer etwa 75 Minuten. Am Morgen 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.

Um 11:00 Uhr Wandern+Meditation mit Barbara. Dauer etwa 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 16:00 Uhr Yoga Nidra mit Isabel. Wir dehnen und lockern den Körper mit sanften Moon Hatha Yoga Posen und fokussieren uns auf die Atmung, bevor der Geist in den yogischen Schlaf zur vollkommenen Urlaubs-Entspannung übergeht. Dauer ca. 60 Min.

Dienstag

Um 8:15 Uhr sanftes Yoga mit Sonja. Dauer etwa 75 Minuten. Ideal für Einsteiger. Finden Sie innere und äußere Balance.

Um 11:00 Uhr erlernen Sie den Sonnengruß und seine Varianten mit Sonja. Ideal für Einsteiger und Fortgeschrittene, die Ihre Ausführungen verbessern möchten. Dauer ca. 60 Min.

Um 16:00 Uhr Chakra-Klang-Yoga mit Isabel. Wir aktivieren unsere Energiezentren im Körper durch gezielte Körper- und Atemübungen sowie Visualisierung von Farben. Unterstützung erhalten wir durch Klangschalen-Vibrationen. Dauer ca. 60 Min.

Mittwoch

Um 8:15 Uhr eine Yoga Sequenz speziell ausgerichtet auf die Herzöffnung mit Sonja. Dauer ca. 75 Min. Asanas, welche unser Herz öffnen, harmonisieren den gesamten Körper. Insb. 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.

Aerial Deep Yin mit Barbara um 14:00 Uhr oder um 15:00 Uhr. Dauer ca. 45 Min. Einteilung nach Gruppen, je max. 10 Pers. Genießen Sie beim Yoga im Tuch die Schwerelosigkeit. Und kommen Sie mit den Yin-Posen noch mehr in ein Gefühl von Entspannung und Leichtigkeit.

Donnerstag

Starten Sie um 08:15 Uhr mit Faszien-Yoga in den Tag. Dauer ca. 75 Min. Die heutige Std. konzentriert sich speziell auf das Bindegewebe. Mehrere Dehnübungen sollen helfen, Ihre Faszien mit Flüssigkeit und Nährstoffen zu versorgen.

Um 14:00 Uhr Rücken-Yoga mit Sonja. Drehbewegungen und Dehnungen der Wirbelsäule sind essenziell für unsere Rückengesundheit und innere Ausgeglichenheit.

Freitag

Um 08:15 Uhr Yin-Yoga mit Sonja zum Wochenausklang. Asanas werden länger gehalten um den Dehneffekt in die tieferen Strukturen zu lenken. Dabei kann unser Geist völlig loslassen. Dauer ca. 75 Min.

Weitere freiwillige Programmpunkte finden Sie im regulären Wochenprogramm. Gerne können Sie sich auch jederzeit eine Pause gönnen.