

Soul-Flow - Yoga-Wochen



**PFALZ
BLICK**
WALD SPA RESORT

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 bewusstseinserweiternde 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

Sanftes Yoga mit Sonja. Dauer etwa 75 Minuten. Ideal für Einsteiger. Finden Sie innere und äußere Balance.

Um 11:00 Uhr erleben 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

Starten Sie um 8:15 Uhr mit Faszien-Yoga und Barbara in den Tag. Dauer etwa 75 Minuten. Die heutige Stunde konzentriert sich speziell auf das Bindegewebe. Mehrere Dehnübungen sollen helfen, Ihre Faszien mit Flüssigkeit und Nährstoffen zu versorgen.

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

Um 14:00 Uhr Rücken-Yoga mit Sonja. Dauer etwa 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 17:00 Uhr geht es mit einer Session Yoga speziell ausgerichtet auf die Herzöffnung mit Sonja in den Abend. Dauer etwa 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.

Donnerstag

Starten Sie um 8:15 Uhr mit der Yoga-Sequenz „Aufbruch und Neubeginn“ mit Sonja in den Tag. Vorbeugen als Zeichen des Loslassens und Rückbeugen, die uns für Neues öffnen, begleiten uns durch die Yoga-Stunde.

Aerial Yoga mit Barbara um 14:00 Uhr oder um 15:00 Uhr. Dauer ca 45 Min, Einteilung nach Gruppen, je max 10 Teilnehmer. Lernen Sie Yoga im Tuch kennen und genießen Sie ein Gefühl von Dynamik, Kraft und Schwerelosigkeit. Erreichen Sie auch als Yoga-Anfänger mit Hilfe des Tuchs Posen, die sonst eher Fortgeschrittenen Yogis vorbehalten sind. Achtung: Um sich und das Tuch zu schützen, bitte keinen Schmuck oder Kleidung mit Reverschlüssen/Druckknöpfen tragen.

Freitag

Starten Sie um 8:15 Uhr mit bekannten Bewegungen im Atemflow. Trainerin Barbara wird Sie anleiten und taktil korrigieren, damit sie noch besser in den Asanas ankommen können. In dieser Sequenz liegt der Schwerpunkt auf der korrekten Körperhaltung. Dauer ca. 75 Min. Abschließend Möglichkeit zum gemeinsamen Erfahrungs-Austausch und Wochenausklang.

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