

Kursplan "Yoga & Fitness"

"Zeit für Dich"-Coach Tanja Brenner

Hotel La Coluccia, Sardinien

23.09. - 29.09.2018 & 30.09. - 06.10.2018



Uhrzeit	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
08:00		Meditation am Strand (wetterabhängig): Wach und wohlwollend beobachten und fühlen wie Erfahrungen auftauchen und wieder vergehen: körperliche Empfindungen, Gefühle, Gedanken. Jeden neuen Augenblick empfangen ohne ihn festhalten oder verändern zu müssen. Einfach sein.					
08:45		Pilates meets Yoga: die besten Elemente aus Yoga und Pilates führen zu einem runden Trainingserlebnis. Durch die stärkenden Elemente aus dem Pilates wird die Tiefenmuskulatur gestärkt. Die dehnenden Elemente des Yoga sowie das bewusste Atmen helfen beim Abbau von Spannungen und verbessern die Beweglichkeit.					
07:30 - 10:00		Frühstück & Auszeit					Frühstück & Abreise
15:30		Athletic Flow -Yoga meets Functional Training: In diesen Kursen begegnet dir ein konstanter Wechsel von schnellen und langsamen Übungen, die deinen Körper optimal fordern. Ein toller Mix aus Cardio, Kraft, Balance und Flexibilität.					
17:00		Yin Yoga: ein langsamer und sanfter Yogastil, der die Flexibilität fördert, Verspannungen löst und den Bewegungsspielraum der Gelenke erhält. Auch psychisch eine Wohltat: Die Haltungen lindern Stress und Anspannung und führen uns zu unserer inneren Balance.					
19:30 - 21:30		Abendessen					

© Zeit für Dich

Änderungen vorbehalten

www.zeitfuerdich.reisen

Fon +49 (0)40 4100 949 22

info@zeitfuerdich.reisen