

PROGRAMM

Mountain
Breeze

vom 19.05. – 24.05.2024
im Aldiana Club Hochkönig

| ZEIT | Sonntag, 19.05. | Montag, 20.05. | Dienstag, 21.05. | Mittwoch, 22.05. | Donnerstag, 23.05. | Freitag, 24.05. |
|------------|--|---|---|--|--|--------------------------------------|
| Vormittag | Entspannt ankommen 45 Min | Mobilisation und sanfte Kraft 45 Min. | Sunny Flow – Sonnengruß A 45 Min. | Sonnengruß A & B 45 Min. | Pilates 45 Min. | Yoga – Herzöffnung 45 Min. |
| Nachmittag | Stabile Mitte – Core Training 45 Min | Hatha Yoga 60 Min. | Happy Hips – Yoga für die Hüfte 45 Min. | Vinyasa Power Yoga 60 Min. | Fatbruning Yoga Flow 45 Min. | Goodbye Hochkönig 60 Min. |
| | Stretch & Relax 20 Min. | | Starker Rücken – Kraft & Mobilisation 45 Min. | | Pranayama & Meditation 20 Min. | |

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



KURSBESCHREIBUNG

Entspannt ankommen

Bodywork, Mobilisation, Entspannung – der perfekte Start in die Woche (45 Min)

Stabile Mitte – Core Training

Übungen für Bauch, Rücken und Rumpf zur Stärkung der gesamten Stabilisationsmuskulatur (45 Min)

Stretch & Release dehnen und entspannen, um den Körper sanft in die Balance zu bringen. (30 Min)

Mobilisation & sanfte Kraft

Mobilisation und sanfte Kräftigung für einen guten Start in den Tag. (45 Min)

Hatha Yoga

Dynamische Abfolge von Asanas mit einer ausgedehnten Entspannungsphase am Schluss um den Tag entspannt ausklingen zu lassen.

Sunny Flow - Sonnengruß

Sonnengruß A zur Dehnung und Stärkung der Hauptmuskulatur. (45 Min)

Happy Hips

Übungen zur Öffnung der Dehnung der Hüftmuskulatur zur Prävention von Rückenschmerzen – feel free! (45 Min)

Starker Rücken

Eine gut entwickelte Rückenmuskulatur ist wichtig um die Wirbelsäule zu stabilisieren und Haltungsschäden vorzubeugen. (45 Min)

Sonnengruß A&B

Sonnengrüße A&B zur Dehnung und Stärkung der Hauptmuskulatur. (45 Min)

Vinyasa Power Yoga

Dynamisch – kraftvoll – fließend. Intensive Yoga-Einheit mit klassischen Asanas. (60 Min)

Pilates

Systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur primär von Beckenboden, Bauch- und Rückenmuskulatur. (45Min)

Fatburning Yoga Flow

Stärkung und Dehnung des gesamten Körpers mit dem Fokus auf der Bein- und Gesäßmuskulatur, so wie die Körpermitte. (45 Min)

Pranayama & Meditation

Entspannt in den Abend mit Atemübungen und Achtsamkeit. (20 Min)

Yoga - Herzöffnung

Yoga mit dem Fokus auf Asanas, die das Herzchakra aktivieren – für Herzensfreude und Mitgefühl. (45 Min)

Goodbye Ampflwang

Ein Mix aus Mobilisation, Kraft und Entspannung – vor allem Etwas zum Abschied. (60 Min)



DEINE TRAINERIN

Heidi Fleig-Golks...

...die Lehrerin für Kunst, Medienbildung, Informatik und Tanz schöpft ihre Kraft, Energie und Gelassenheit aus dem Yoga und hat sich in diesem Bereich durch viele Weiterbildungen dem Bereich Yoga mit Kindern und Vinyasa Power Yoga spezialisiert.

In den Pfitzenmeier-Studios ist sie eine gern gesehene Trainerin mit einem großen Fankreis.

