

AKTIVPROGRAMM SOMMER 2021

HOLEN SIE SICH KRAFT, ENERGIE UND BALANCE MIT UNSEREM AKTIVPROGRAMM

MONTAG & DONNERSTAG 7.30 UHR YIN YANG YOGA FLOW MIT KATJI

Yin Yang Yoga lässt mehrere Yogaarten in einem einzigen Yogastil verschmelzen, um einerseits durch das Ausüben der Asanas oder Haltungen, Kraft und Flexibilität zu fördern und andererseits durch bestimmte Atem- und Entspannungstechniken einen ruhigen Geist und entspannten Körper zu erlangen

Wir beginnen jede Yogastunde mit Räuchern und Tanzen - eine körperliche Erinnerung daran, dass das Leben großartig und aufregend ist. Wenn Du Lust auf mehr Magie -mehr Leben im Leben hast, dann ist das ein echter Wake-up Call für unsere körperlichen Superkräfte.

Treffpunkt bei Schönwetter am Badestrand, bei Schlechtwetter im Yogaraum | Matten sind im Yogaraum zur freien Entnahme | Dauer ca. 90 Minuten | Kosten: € 10,-- direkt bei Katji zu bezahlen | VORANMELDUNG bis 20⁰⁰ Uhr am Vortag | Mindestteilnehmerzahl: 3 Personen



DINNSTAG 08:00 UHR „AKTIVES ERWACHEN“

Starten Sie mit unseren Trainern aktiv in einen wunderbaren Tag.

Körperaktivierungsübungen, Körpergefühlsübungen, Atemübungen, Stabilisationsübungen

Wo? Direkt am Steg beim hauseigenen Badestrand

Treffpunkt an der Rezeption | Mitbringen: Angenehme Kleidung, Turnschuhe wenn vorhanden | Dauer: ca. 50 Minuten

DINNSTAG 17:00 UHR RÜCKENTRAINING UND FASZIEN TRAINING



Der „moderne“ Bereich des Faszien Trainings ist die Aktivierung des Bindegewebes im Zusammenspiel mit der Muskulatur. Schwingende, dehnende und aktivierende Übungen helfen zu mehr Beweglichkeit, Schmerzverringern des Bewegungsapparats und zu erhöhter Wahrnehmungsfähigkeit. Wenige Übungen reichen schon um hier Erfolge zu erzielen. In Kombination mit herkömmlichen Kräftigungsübungen für die einzelnen Muskelgruppen ist dies die ideale Trainings- und Bewegungsform.

Treffpunkt im Yogaraum | Dauer: ca. 50 Minuten | Outfit: lockere Sportbekleidung



MITTWOCH 7:30 UHR KUNDALINI YOGA MIT ASTRID

Im Mittelpunkt steht bei diesem Yoga-Stil Kundalini, die Urenergie. In der Kundalini-Lehre wird diese Energie als schlafende Schlange symbolisiert, die eingerollt am unteren Ende der Wirbelsäule ruht. Durch die im Kundalini Yoga erlernten Techniken und Reinigungsübungen (Kriyas) soll sie systematisch geweckt werden und mit Hilfe der Energiekanäle aufsteigen. Nach und nach wandert sie durch die sieben Chakren (Energiezentren) durch den Körper nach oben.

Bei Schönwetter Treffpunkt am See / bei Schlechtwetter im Yogaraum | Dauer: 1 - 1,5 Stunden | Kosten: € 10,-- direkt bei Astrid zu bezahlen | VORANMELDUNG bis 20⁰⁰ Uhr am Vortag | Mindestteilnehmerzahl: 3 Personen

DONNERSTAG 12:00 UHR „STAND UP PADDELN“ – WANDERUNG AM SEE



Paddelsurfen macht Spaß und ist einfach zu erlernen. Nach einer kurzen Einschulung werden Sie das Board bald dorthin steuern, wohin Sie auch wollen. Dabei kommt auf alle Fälle der nötige Spaß nicht zu kurz und gemeinsam wird zu den schönsten Plätzen am See gepaddelt.

ANMELDUNG: Bei Ihrem Gastgeber bis Dienstag, 16⁰⁰ Uhr

Kosten € 10,- pro Person (Paddel- und Board- Miete)

Treffpunkt: *Waterpoint* Techendorf direkt bei der Südseite der Brücke



FREITAG 9:30 GERHARDS CHEFTAG

Freitag ist Gerhards Sporttag – entweder es geht auf eine Bike & Hike Tour auf den Golz oder die große Seenrunde wird mit dem E-Bike befahren. Die Routen hängen spätestens am Vortag an der Informationstafel beim Hoteleingang.

Keine Anmeldung notwendig | E-Bike bitte mitbringen | Treffpunkt vor der Hoteleingangstür |

Dauer variiert je nach Tour