

AKTIVPROGRAMM SOMMER 2023

HOLEN SIE SICH KRAFT, ENERGIE UND BALANCE MIT UNSEREM AKTIVPROGRAMM

MONTAG 7.30 UHR YOGA FLOW MIT KATJI



Eintauchen in die Weisheit der Elemente Erde-Wasser-Feuer-Luft, ein Weg um Deine spirituelle Praxis zu vertiefen und Inspiration mit Tiefe in Deinem Alltag und in Deiner Yoga Praxis zu finden. Tauche ein in die Magie des Elementes Yoga das jedes Mal anders ist und gewinne einen Blick auf die Art und Weise, wie Du Yoga praktizierst und die Elemente, aus denen wir bestehen, wahrnimmst.

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

DIENSTAG 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, Schmerzverringerung 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 10:00 UHR WALDBADEN

Waldbaden ist eine japanische Praxis, auch bekannt als Shinrin-Yoku, die das Eintauchen in die natürliche Umgebung des Waldes fördert und als heilsam für Körper und Geist gilt. Es geht darum, sich bewusst Zeit zu nehmen, um im Wald zu sein und die Sinne zu öffnen, um die natürliche Umgebung zu erleben und zu genießen. Es kann eine Vielzahl von Aktivitäten beinhalten, wie beispielsweise langsames Gehen, Meditation und Atemübungen. Waldbaden reduziert Stress, verbessert die Stimmung, stärkt das Immunsystem und verbessert die kognitive Funktion.

Treffpunkt vorm Hoteleingang | Dauer: ca. 60 Minuten | Outfit: lockere Sportbekleidung, gutes Schuhwerk

DONNERSTAG 7.30 UHR MEDITATIVES YOGA MIT KATJI



Meditatives Yoga ist eine Yogavariante, die den Schwerpunkt auf dem meditativen Aspekt der Praxis hat. Es werden Asanas (Positionen), Pranayama (Atmung), Meditation und Mantras genutzt um zu entspannen, bei sich anzukommen und Körper-Geist-Seele in Einklang zu bringen. Bitte eine Yogamatte, 1-2 Yogablöcke und eine Decke mitbringen.

Treffpunkt bei Schönwetter am Badestrand, bei Schlechtwetter im Yogaraum | Matten, Yogablöcke und Decken 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



DONNERSTAG 12:00 UHR „STAND UP PADDLEN“ – 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