

Yoga in über 1800 m ü.M.

Samnaun, ZEGG Hotels

Termin 1: 23. Juni – 30. Juni 2018

Termin 2: 15. September – 22. September 2018

Hatha Yoga Praxis nach Swami Sivananda.

Yoga ist eine Praxis, die sich anpasst. Ganz individuell wird auf die einzelnen Teilnehmer nach Ihren Möglichkeiten eingegangen, weswegen die Gruppe auf 15 Teilnehmer begrenzt ist. Jeder ist willkommen, unabhängig von seinem Können und seiner Yogaerfahrung. Auch Anfänger sind herzlich willkommen, für die eine spezielle Einführung vor Beginn der Yogawoche stattfinden wird.

Die Yogastunden (90 -105min.) werden ungefähr immer den gleichen Ablauf haben mit variierendem Fokus:

- Anfangsentspannung
- Mantra
- Atemübungen (Pranayama), Reinigungsübungen (Kriyas)
- Sonnengruss (Suria Namaskar)
- Mobilisation, Bauchmuskelübungen
- Asana Reihe nach Swami Sivananda
- Fokus und Übungen in Variation, können spontan an die Gruppe angepasst werden
- Endentspannung

Meditationen mit verschiedenen Themen. Dauer je 30 Min.

Freitag, 22. Juni & 14. September:

Ab 16 Uhr Check in
Individueller Abend

Samstag, 23. Juni & 15. September:

Ab 7:30 Uhr Frühstück

10:00 Uhr Welcome Treffen & Vorstellungsrunde an der Rezeption/Lobby mit Yogatrainerin Daniela & Wellnessleiterin Lara bei einem gesunden Ingwertee.

Ca. 10:30 Uhr Einführung Hatha Yoga (für Anfänger wichtig!)

Was ist Yoga & Mantra, Ablauf, Anfangsentspannung, Atemübungen (Bauchatmung, Feueratmung, Wechselatmung), Sonnengruss, Mobilisation, evtl. noch einzelne Asanas, Endentspannung

15:30 Uhr Sanfte Yogastunde: Entspannung & Ankommen

18:30 Uhr individuelles Abendessen

20:30 Uhr Meditation

Sonntag, 24. Juni & 16. September:

7:30 Uhr Meditation
8:00 Uhr Aktivierende Yogastunde: Starker Rücken
9:30 Uhr Frühstück
16:55 Uhr Treffen im Yogaraum
17:00 Uhr Sanfte Yogastunde: Yin Yoga
18:30 Uhr individuelles Abendessen
20:30 Uhr Meditation

Montag, 25. Juni & 17. September:

7:30 Uhr Meditation
8:00 Uhr Aktivierende Yogastunde: Stützhaltungen
9:30 Uhr Frühstück
16:55 Uhr Treffen im Yogaraum
17:00 Uhr Sanfte Yogastunde: Yin Yoga
18:30 Uhr individuelles Abendessen
20:30 Uhr Meditation

Dienstag, 26. Juni & 18. September:

7:30 Uhr Meditation
8:00 Uhr Aktivierende Yogastunde: Dynamische Balance
9:30 Uhr Frühstück
16:55 Uhr Treffen im Yogaraum
17:00 Uhr Sanfte Yogastunde: Chakras
18:30 Uhr individuelles Abendessen
20:30 Uhr Meditation

Mittwoch, 27. Juni & 19. September:

7:30 Uhr Meditation
8:00 Uhr Aktivierende Yogastunde: Partnerübungen
9:30 Uhr Frühstück
16:55 Uhr Treffen im Yogaraum
17:00 Uhr Sanfte Yogastunde: Loslassen
18:30 Uhr individuelles Abendessen
20:30 Uhr Meditation

Donnerstag, 28. Juni & 20. September:

7:30 Uhr Gehmeditation (je nach Wetterlage)
8:00 Uhr Aktivierende Yogastunde: Rückbeugen
9:30 Uhr Frühstück
16:55 Uhr Treffen im Yogaraum
17:00 Uhr Sanfte Yogastunde: Yin Yoga
18:30 Uhr individuelles Abendessen
20:30 Uhr Meditation

Freitag, 29. Juni & 21. September:

7:30 Uhr Meditation
8:00 Uhr Aktivierende Yogastunde: Hüftöffner
9:30 Uhr Frühstück
16:55 Uhr Treffen im Yogaraum
17:00 Uhr Sanfte Yogastunde: Vattastunde
18:30 Uhr individuelles Abendessen
20:30 Uhr Meditation

Samstag, 30. Juni & 22. September:

7:30 Uhr Meditation
8:00 Uhr Aktivierende Yogastunde: Pittastunde
9:30 Uhr Reflexion, Feedback
9:45 Uhr Frühstück, Verabschiedung in der Lobby mit Daniela & Lara

Unsere Yogatrainerin Daniela behält sich Programmänderungen vor, um bestmöglich auf die Gruppe eingehen zu können.

Bei trockenem Wetter werden Sie die Yogastunden teilweise im Freien genießen können. Bitte der Jahreszeit entsprechende Outdoor-Kleidung mitbringen.