



# Deimanns Yoga Auszeit

...aktiv und ausgleichend 03. - 07. April 2022



Yoga hilft uns Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht zu bringen. Genießen Sie ein paar Tage im Einklang mit sich selbst. Es erwarten Sie abwechslungsreiche Yogastunden mit Nicola Wittich für mehr Kraft, Flexibilität und natürlich körperliche sowie geistige Entspannung. Wir werden Yogaübungen im Vinyasa Stil praktizieren, die zunächst für Entspannung und Loslassen sorgen und dann das Zentrum (Bauch, Beckenboden, Rücken) kräftigen sowie den Stoffwechsel anregen. In den Yogastunden darf auch geschwitzt werden, Nicola leitet Sie stets mit detaillierten Ansagen durch die Flows und gibt Übungsoptionen, sodass Sie genau in Ihrem Level gefordert werden, ob Sie nun eher Einsteiger oder schon Fortgeschritten sind.

## Sonntag, 03.04.2022

16.30 Uhr – 90 min.

Begrüßung

Welcome Yoga - All Level Flow - aktivierend, komm in den Fluß des Vinyasa Yoga -

## Montag, 04.04.2022

7.15 Uhr – 90 min.

Sunrise Yoga - Morgen Routine für den besten Start in den Tag  
(Pranayama, Vinyasa Yoga, Meditation)

16.30 Uhr – 75 min.

The Power of Balance - ausgleichend

Ruhige Flows, stärkende Asanas, Gleichgewicht von Körper und Geist durch Kraft und Ruhe

Optional

21.30 Uhr – 30 min.

Deep Moonlight Relax - entspannend, meditativ

Der Mond symbolisiert Kühle, Spüren, Entspannung und Geschehen lassen.  
Eine sanfte, passive Yogaklasse....

## Dienstag, 05.04.2022

7.15 Uhr – 90 min.

Early Morning Flow - Breath Work + Morning Stretching&Mobility - belebend, reinigend

Optional

11.45 Uhr – 75 min.

Inside Flow - dynamisch, herzberührend, sehr besonders

Eine Stunde im Fluss, es gibt keinen Anfang und kein Ende. Eine fließende Abfolge von Asanas geleitet vom Atem und moderner Musik. Eine Symbiose aus Tradition und Evolution. Zu moderner Musik wird eine Choreografie mit Asanas aufgebaut, in der jede Atembewegung zu einer Körperbewegung führt. Für alle, die gerne ein dynamisches und kraftvolles Fließen erleben und ihre körperliche Kondition verbessern möchten. Für Geübte und Fortgeschrittene.

16.30 Uhr – 75 min.

Strong Spine - Focus Rücken

Bewegung, Muskelaufbau und der ein oder andere Twist fördern die Mobilisation, Stärkung und Entlastung Ihres Rückens

## Mittwoch, 06.04.2022

7.15 Uhr – 90 min.

Rise & Shine - Pranayama + Energy Flow - kraftvoll

Wir wecken unsere Energie am Morgen mit einem fließendem Atem in Verbindung mit dynamischen Asanas. Sonnengrüße inklusive.

16.30 Uhr – 75 min.

HIP HIP Happy - gewinnbringend

Hüftöffner, Herzöffner - beides kann manchmal zu überraschenden Veränderungen führen, körperlich und mental

## Donnerstag, 07.04.2022

7.15 Uhr – 90 min.

Connecting Body & Breath - aktivierend

mehr Atem, mehr Stabilität, mehr Beweglichkeit

... Feedback, Abschluss