

GESUNDHEITSWOCHEN vom 5. bis 29. Juni 2014

Unter dem Motto „ERHOLUNG und FITNESS für KÖRPER und GEIST“ bieten wir dir ein abwechslungsreiches Programm aus Yoga, Pilates, Dance Workout und Meditation. Ein sanftes und doch intensives Körpertraining mit mentaler Entspannung.



Auf der Dachterrasse des YachtingClubMare kannst du den grandiosen Blick auf das tiefblaue Meer, die nahen Äolischen Inseln und die hügelige grüne Landschaft genießen. Ein Panorama, das dich sofort den Alltag vergessen lässt. Und genau in diesem erholsamen und inspirierenden Ambiente werden wir jeden Vormittag zwischen 7.30 und 10.30 verschiedene *Kurse* anbieten.

Da das Hotel eher klein (17 Zimmer) und familiär geführt ist, können wir auf individuelle Wünsche eingehen, z.B. bei der Auswahl am Frühstücksbuffet.

Auch die Kurse werden wir euren Bedürfnissen anpassen. Somit eignet sich das Programm sowohl für Anfänger wie auch für Fortgeschrittene, für Frauen und Männer, für Jüngere und Ältere.

Nach den Kursen kannst du Sonne und Meer am Hotel eigenen Strand genießen oder an *Ausflügen* in die nähere Umgebung teilnehmen.

Individualität und Flexibilität sind uns sehr wichtig! Aus diesem Grund kannst du an jedem beliebigen Tag zwischen dem 5. und dem 29. Juni an- und abreisen.

Tagespauschale pro Person:

€ 75.- im Doppelzimmer / € 85.- im Einzelzimmer

Die Tagespauschale beinhaltet: Übernachtung mit Frühstücksbuffet und allen Serviceleistungen des Hotels, Teilnahme an allen angebotenen Kursen während deines Aufenthalts, deutschsprachige Betreuung.

Die Teilnahme an den **Ausflügen** kannst du vor Ort buchen.

Auf Wunsch sind wir bei der Organisation deiner An- und Abreise behilflich.

angelika@yachtingclubmare.com

Programm vom 5. – 22. Juni 2014



Ich bin Isela de Marbaix, Tänzerin und Tanzpädagogin aus Österreich. Ich habe Musik, Gesang, Ballett und andere moderne Tanzrichtungen in Graz und Wien studiert. An der ersten Pilates-Schule Europas in Wien erlernte ich bei Charleston Marquis die Pilates-Technik.



Seit 1984 unterrichte ich im Tanz- und Fitnessbereich. Hauptberuflich war ich Tänzerin und choreographierte nebenbei während 7 Jahren Modeshows.

Seit 2009 praktiziere ich Kundalini Yoga und werde noch bis 2014 die Ausbildung zur Kundalini Yogalehrerin absolvieren.

Meine Leidenschaft ist ebenso das HipHop-Tanzen, in dem ich auch erfolgreich an mehreren Meisterschaften im Formationstanzen teilgenommen habe.



Wir beginnen den Tag jeweils mit :

KUNDALINI YOGA

Ein Weg, um eine ausgewogene Beziehung zwischen Körper, Seele und Geist herzustellen.

Ein Schlüssel zu mehr Lebensenergie

Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan, auch Yoga des Bewusstseins genannt, ist eine transformierende Methode der Energiearbeit, die durch den Körper auf Geist und Seele wirkt.

Mit Meditationen und mit stark vitalisierenden Übungsreihen möchte Kundalini Yoga diese Energie schrittweise erwecken und das Potenzial entfalten.

Mit langem Atem, Schwung und Musik zu innerer Ruhe

Variationen der klassischen 84 Körperhaltungen (Asanas) ermöglichen in festgelegten Übungsreihen (Kriyas) unterschiedlichste Erfahrungen. Atemführung (Pranayam) spielt eine fundamentale Rolle: die 2 Hauptformen sind der lange tiefe Atem (beruhigend) und der Feueratem (belebend). Chanten und Musik wird zu den Kriyas und in den Meditationen eingesetzt. Die Tiefenentspannung (Shavasana) ist auch hier eine Königshaltung: Erst im Zustand der Ruhe können sich die erweckten Impulse auf allen Ebenen des Seins entfalten.

Über den Körper zu mehr Bewusstsein

Auf körperlicher Ebene kurbelt Kundalini Yoga den Blut- und Kreislauf an, stärkt das Nervensystem, kräftigt das Drüsen- und Immunsystem, regt die Verdauungsorgane an, trainiert sehr umfassend den Bewegungsapparat – insbesondere die Wirbelsäule, unterstützt einzelne Organe gezielt in ihrer Funktion und schult die Ausdauer.

Auf einer höheren Ebene geht es auch in diesem Yoga darum, unser Bewusstsein zu erweitern, damit wir uns ganz in Kontakt mit uns selbst und allem, was uns umgibt, befinden. So kann sich unser Herz öffnen. Für die Liebe. Jene Energie, die alles beseelt.

„ Der menschliche Geist ist potenziell unendlich und schöpferisch. In der lebensnahen Wirklichkeit ist er jedoch begrenzt. Das Yoga ermöglicht dem Menschen seinen Geist zu erweitern und somit das Gleichgewicht zu erreichen, das es ihm gestattet seine körperliche Struktur zu lenken und sein unendliches Sein zu erfahren.“ Zitat von Yogi Bhajan

Infos über die gesundheitsfördernde Wirkung der Kriyas (Übungsreihen) und deren Ausführung wird auch schriftlich vorliegen, damit du sie jederzeit selbständig wiederholen kannst.

Im Anschluss findet jeden Tag ein Kurs aus folgenden Programmen statt:

BODYWORKS (BBPAR für sexy Bodys)

Bauch-Beine-Po-Arme-Rücken für Frauen und Männer

Eine sehr abwechslungsreiche Fitness-Stunde zur Ganzkörperkräftigung mit Übungen aus unterschiedlichen Trainingssparten wie Aerobics, Ausdauer-Warm-up, Fighting, Tae-Bo, Isometrie, Pilates, kreativem Mattentraining und Yoga.

Es ist ein Ganzkörpertraining ohne zusätzliche Hilfsmittel. Ein effektives Training zur Formung der Problemzonen. Mal ruhiges konzentriertes Figurtraining , mal schnellere kleinere Übungen mit Musik aus Cafe-Lounge, Chill-out, House, Pop, Funk.

Hier bringen zwischendurch die ausgleichenden Stretch-Übungen einen verstärkten und gezielt schnelleren Effekt von Muskelaufbau.

DANCE-SURPRISE / PILATES-XERCISE

Die neue Tanzgymnastik als Morgen-Aufwachkurs für alle die vormittags ein effektives

Training wünschen: Body Working in Kombiform mit Tanztraining auf Easy Level aus den Bereichen Jazz, Modern, Oriental-Buddha Dance, Latin und Streetdance. Lasst euch überraschen mit abwechslungsreichen und grundlegenden Schritt- und Bewegungskombinationen dieser verschiedenen Tanzstile. Tanzt euch sanft in diese Styles ein und trainiert Ausdauer und Ausstrahlung und habt einfach Spass am Tanzen!

Nach dieser Aufwärmrunde wird es mit Pilates ruhiger und wir arbeiten effizient am Muskelaufbau. Wir brauchen dafür Konzentration, Balance, Präzision, Atmung im Bewegungsfluss und Zentrierung aus der Körpermitte; hauptsächlich in Form von Mattentraining.

Was ist Pilates ?

Pilates ist ein sanftes Körpertraining für den Aufbau der Ganzkörpermuskulatur. Eine Methode, die die Körperstruktur in die richtige Balance bringt und Fehlhaltungen korrigiert. Der Ursprung jeder Übung geht von der Körpermitte aus. Die Konzentration liegt auf Spannung und Haltung des Powerhouse (Rumpf). Durch die Kombination von Bewegung, Isometrie und gleichmässiger rhythmischer Atmung wird die Muskulatur besser durchblutet und aufgebaut. Mit der Zeit und Trainingseffizienz wird eine schöne straffe Silhouette geschaffen und Fettpölsterchen verschwinden.

STRETCH und RELAX

Eine moderne Entspannungsgymnastik mittlerer Intensität mit Elementen aus Yoga, Wirbelsäulengymnastik, Stretching, Balance und Haltungstraining zur Steigerung des Wohlbefindens und zur besseren Durchblutung der Muskulatur.

Falls Interesse besteht können wir auch gelegentlich ein Tanztraining veranstalten.
Möglich: Hip Hop, Jazz-Modern-Dance, Latin, Line-Dance, Urban Dance, Buddha Dance.

Entspannungswoche vom 22. - 29. Juni 2014

Bist Du reif für die Insel ?



Fühlst Du Dich ausgelaugt und erschöpft, innerlich unruhig? Dann nimm Dir ein paar Tage Auszeit und komm mit uns auf die Insel.

Genieße ein paar Tage für Dich mit entspannendem Yoga, Spaziergängen am Strand, netten Menschen, inspirierenden Vorträgen oder lass einfach die Seele baumeln, indem Du auf der Dachterrasse abhängst und auf das weite Meer blickst.

Schalte ab und tanke Kraft für den Alltag!

Mit einfachen Achtsamkeits- und Yogaübungen gelingt es meist recht schnell wieder den Inneren Raum zu erweitern, sodass Du wieder adäquat auf die Herausforderungen des Alltags reagieren kannst. Die Gedanken kommen zur Ruhe, und der Körper fängt an von innen heraus zu regenerieren. Eine gesunde - auf Deine Bedürfnisse abgestimmte Ernährung - kann die Regeneration unterstützen.

Gerne begleite ich Dich durch die Tage mit meiner langjährigen Erfahrung als Therapeutin und Yogalehrerin.

Tagesablauf :

Morgens : am Strand oder auf der Dachterrasse - 1-1,5 h achtsamkeitsbasiertes Hatha-Yoga, individuell auf Deine Bedürfnisse abgestimmt.

Anschließend gemeinsames Frühstück – auf Wunsch nach Ayurvedischen Prinzipien individuell für dich zusammengestellt.

Vormittag und Nachmittag : zur freien Verfügung. Am Strand erwarten Dich Liegen und Sonnenschirme oder Du nimmst an einem Ausflug teil. Auf Wunsch (gegen Aufpreis) können auch Einzelcoachings oder Massagen gebucht werden.

Abends : Nach dem Essen, Vorträge über Stressmanagement, Achtsamkeit, Ernährung. Den Abend beschließen wir mit einer kurzen Meditation.

Über mich :



Christine Asal

Yoga- und Achtsamkeitslehrerin, Heilpraktikerin für Psychotherapie (ausgebildet in Stressbewältigung mit Achtsamkeit, Hypno-Systemische Therapie) Ayurveda-Therapeutin

Als Betriebswirtin hatte ich schon in jungen Jahren Führungspositionen in der Industrie inne. Jung, und ehrgeizig bin ich über Jahren über meine Grenzen gegangen. Bis ich erschöpft und leer war. Ayurveda und Yoga halfen mir die erschöpften Akkus wieder aufzuladen und mich auf einen neuen Weg zu bringen. Ich hatte und habe das große Glück bei bedeutenden Lehrern und Trainern wie Willigis Jäger (Benediktiner und Meditationslehrer in Zen und Kontemplation www.willigis-jaeger.de), Hans-Harald-Niemeyer (Yoga) und Gunter Schmidt (Coach Psychotherapeut, Begründer der Hypnosystemischen Therapie) und Dr. Gupta (Ayurveda) lernen zu dürfen. Gerne möchte ich etwas von meinen Erfahrungen und von meinem Wissen an Dich weitergeben.

Mehr über mich findest Du auf meiner website : www.in-balance-leben.eu (die website wird gerade überarbeitet und ist erst wieder Ende Januar online. Gerne kannst Du mich auch kontaktieren unter info@in-balance-leben.eu

Ich freue mich auf Dich !

Christine

