

BEWEGUNGS- & ENTSPANNUNGSPLAN

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
11.00	11:00-11:30 Bewegung im Element Wasser (Therme)	11:00-11:30 Bewegung im Element Wasser (Therme)	11:00-11:30 Bewegung im Element Wasser (Therme)	11:00-11:30 Bewegung im Element Wasser (Therme)	11:00-11:30 Bewegung im Element Wasser (Therme)	11:00-11:30 Bewegung im Element Wasser (Therme)	11:00-11:30 Bewegung im Element Wasser (Therme)
11.30	11:30-12:00 Aqua Smovey (Therme)			11:30-12:00 Aqua Smovey (Therme)	11:30-12:00 Aqua Smovey (Therme)	11:30-12:00 Aqua Smovey (Therme)	11:30-12:00 Aqua Smovey (Therme)
12.00		12:30 -13:15 Smovey Rücken	12:30-13:30 Yoga Basic				
13.00				13:00-13:45 Stretch & Relax			13:00-13:45 Aktive Rücken- entspannung
14.00	14:00-14:30 Bewegung im Element Wasser (Therme)	14:00-14:30 Aqua Smovey (Therme)	14:00-14:30 Bewegung im Element Wasser (Therme)	14:00-14:30 Bewegung im Element Wasser (Therme)	14:00-14:30 Bewegung im Element Wasser (Therme)	14:00-14:30 Bewegung im Element Wasser (Therme)	14:00-14:30 Bewegung im Element Wasser (Therme)
15.00	15:00 Qi Gong		15:45 - 16:30 Meditation am Nachmittag				
16.00			16:30-17:30 Yoga für Fortgeschrittene			16:00-17:00 Yoga for All	
	16:30-17:00 Teezeremonie	16:30-17:00 Teezeremonie	16:30-17:00 Teezeremonie	16:30-17:00 Teezeremonie	16:30-17:00 Teezeremonie	16:30-17:00 Teezeremonie	16:30-17:00 Teezeremonie
17.00	17:30-18:30 Yoga Basic			17:00-18:00 Ayur Yoga		17:05-18:05 Yin Yoga	

FÜR UNSEREN HOTELGÄSTE IST DER GESAMTE BEWEGUNGS-UND ENTSPANNUNGSPLAN INKLUDIERT.

Sportbekleidung ist erwünscht. Treffpunkt für Indoor-Aktivitäten: an der SPA-Rezeption. Treffpunkt für Bewegung im Element Wasser: Wetterabhängig im Innen- oder Außenbereich Thermenbecken.

Preis: € 5,- (ausgenommen Bewegung im Element Wasser). Teilnahme an den Stunden erfolgt auf eigene Gefahr. Änderungen des Plans sind vorbehalten. Wir bitten um Verständnis, dass die max. Teilnehmer-Anzahl bei unseren Yoga-Einheiten 12 Personen beträgt - Wir bitten daher um Voranmeldung an der Spa Rezeption.

DETAILLIERTE STUNDENBESCHREIBUNGEN FINDEN SIE AUF DER RÜCKSEITE

STUNDENBESCHREIBUNGEN

YOGA BASIC & YOGA FOR ALL

Wir bewegen den ganzen Körper und lernen einfache Yoga- Asanas (Körperübungen) kennen, die mobilisieren, kräftigen und gleichzeitig Spannungen lösen. Energie kann wieder fließen. Ideal zum Stressabbau. Stunde für alle Interessierte.

YIN YOGA

Yin Yoga ist ein ruhiger Yogastil, der im Sitzen oder Liegen praktiziert wird. Im Yin Yoga geht es vor allem darum, in die einzelnen Asanas hinein zu entspannen (3-5 Minuten) und den Atem frei fließen zu lassen, um auf diese Weise die Faszien zu stimulieren und auch tiefere Schichten anzusprechen. So lernen Sie loszulassen und entspannen Körper und Geist besonders tief. Diese sanfte Praxis stärkt das ‚Yin‘. Vorkenntnisse sind nicht nötig, weshalb diese Stunde auch für Einsteiger geeignet ist. Schon nach der ersten Einheit fühlen Sie sich entspannt, befreit – und glücklicher!

AYUR YOGA

Ayur Yoga ist ein achtsames, atembetontes und anatomisch fundiertes Yoga, das Tradition und modernes Wissen stetig miteinander verbindet. Durch die individuelle Anpassung kann Ayur Yoga auch bei Beschwerden im Bewegungsapparat sehr gut praktiziert werden. Der Körper wird mobilisiert und gestärkt, energetische Blockaden können gelöst werden, der Geist darf zur Ruhe kommen. Für Anfänger und Fortgeschrittene.

QI GONG

Qi Gong ist ein ganzheitliches System, welches auf Körper, Geist und Seele wirkt. Dazu gehören Entspannungs- und Selbstheilungstechniken, Körperwahrnehmung, sanfte Bewegung, Vorstellungsübungen, Atemtechnik und Meditation. Grundlage ist das Energiesystem der Traditionellen Chinesischen Medizin mit seinen Meridianen.

MEDITATION AM NACHMITTAG

Diese Übungseinheit soll eine kurze Einführung in das Thema Meditation bieten: Was ist Meditation eigentlich? Wie meditiert man? Wozu meditiert man? Mit Hilfe von klassischen Meditationsanleitungen zur Ruhe zu kommen und mit möglichen Hindernissen versuchen umzugehen, dazu lädt diese Stunde ein.

AKTIVE RÜCKENENTSPANNUNG

Erlernen Sie durch spezielle und einfache Übungen Ihre Muskelgruppen des Rückens aktiv zu entspannen. Für mehr Wohlbefinden und eine verbesserte Körperhaltung, ideal fürs Büro oder zu Hause.

STRETCH AND RELAX

Ziel der Einheit ist auf der einen Seite die Kräftigung der Rücken-, Bauch- und Rumpfmuskulatur, auf der anderen Seite auch eine Dehnung der täglich im Alltag (oft falsch) beanspruchten Muskulatur. Vor allem durch die vielen Stunden vorm PC leider unsere Rückenmuskulatur; durch diese Einheit wird auf sanfte Weise wieder ein Gleichgewicht hergestellt.

SMOVEY RÜCKEN

„Smovey Vibroswing“ ist ein Schwingringsystem und besteht aus einem Spiralschlauch, 4 Stahlkugeln und einem Griffsystem mit Dämpfungselementen. Koordinative Bewegungselemente stärken die Rückenmuskulatur und geben der Wirbelsäule Stabilität. Das abschließende Stretching bringt den Körper ganzheitlich ins Gleichgewicht.

AQUA SMOVEY

Die neue Form des Wassertrainings für alle Alters- und Zielgruppen verbessert Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit, entlastet aber auch die Wirbelsäule, Gelenke und Bänder.

BEWEGUNG IM ELEMENT WASSER

Erleben Sie im kühlen Nass absolut eine wirkungsvolle und kräftigende Trainingsstunde. Das Wasser hat so viele wunderbare Eigenschaften. Man fühlt sich nahezu schwerelos und doch ist es ein Element, gegen das wir mit unseren Muskeln ankämpfen müssen. Sie werden begeistert sein, wie effektiv eine Kräftigungseinheit im Wasser sein kann.

TEEZEREMONIE

Im Resort Linsberg Asia heißen wir unsere Gäste mit der Teezeremonie willkommen! Wir möchten Ihnen als Zeichen unserer Wertschätzung eine Tasse Tee servieren. In harmonischer Stimmung Entspannungsmomente erleben - und Entschleunigung während des Aufenthaltes erfahren! Die Teezeremonie findet täglich im Linsberg Asia statt. (Eine Anmeldung ist nicht erforderlich).

Genießen Sie bewegte und entspannte Stunden in der Therme Linsberg Asia!