

BEWEGUNGS- & ENTSPANNUNGSPLAN

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
10.00							
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)
12.00	11:30-12:00 Aqua Smovey (Therme)	12:30 -13:30 Smovey Rücken	12:30-13:30 Yoga Basic	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)
13.00				13:00-14:00 Uhr Stretch & Relax			13:00-14:00 Aktive Rückenentspannung
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		15:00-15:45 Meditation am Nachmittag				
16.00			16.30-17:30 Uhr Yoga für Fortgeschrittene			16:00-17:00 Yin Yoga	
17.00	17:30-18:30 Yoga Basic			17:00-18:00 Yoga Basic		17:05-18:05 Yoga for All	
18.00							

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

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.

YOGA

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.

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.

SMOVEY

„Smovey Vibroswing“ ist ein Schwingringsystem und besteht aus einem Spiralschlauch, 4 Stahlkugeln und einem Griffsystem mit Dämpfungselementen. Bei jung bis alt sorgt der Smovey als Gesundheits- bzw. Fitnessgerät für Spaß in der Prävention, Gesundheitsförderung, Rehabilitation oder Physiotherapie.

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.

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!