

Yoga-Package im Damülser Hof

Yoga bedeutet, den Körper und Geist in Einheit zu bringen, sich selbst Gutes tun, indem Sie sich Zeit für sich selbst nehmen. Wir bieten Ihnen ein umfangreiches Programm, bei dem Sie selbst wählen können, welche Stunden Sie besuchen möchten: Entweder einzelne Stunden aussuchen oder Sie stellen sich Ihr persönliches Achtsamkeits-Programm zusammen – Einzel-Yogastunde zubuchbar.



So können Sie von Yoga profitieren:

- Positive Auswirkung auf die körperliche und geistige Gesundheit
- Achtsamkeitsübungen zur Stärkung des mentalen Gleichgewichts
- Linderung von stressbedingten Symptomen wie Migräne, Schlaflosigkeit und Kopfschmerzen
- Förderung der Flexibilität und körperlichen Stärke sowie Durchblutung
- Ideale Ergänzung zu Ausdauer- und Kraftsportarten
- Förderung positiver Gedanken und Fokus auf Selbstakzeptanz

Die Möglichkeiten sind vielfältig! Sie suchen sich aus, was für Sie am besten passt:



- Aktiv in den Morgen starten mit einem Sonnengruß oder einem sanften Spaziergang (wer möchte barfuß!) in den wunderschönen Bergen.
- Den Tag gemütlich mit einer entspannenden Meditation beginnen oder sich von den Klängen der tibetischen Klangschalen berieseln lassen.
- Sich am Vormittag bewusst Zeit für eine achtsame Yogapraxis nehmen.
- Den Kopf abschalten bei einer Gehmeditation, die uns barfuß ins Gras führt; oder mithilfe von Atemtechniken den Alltagsstress loslassen.
- Abends bei einer sanften Yogaeinheit oder bei einem Body Scan entspannen.

Das Programm teilt sich jeweils auf vier Tage zwischen Montag und Freitag auf (Ausnahme: von 23.07.-31.07.2020 finden keine Yogastunden statt). Bei Fragen vorab sind wir gerne für Sie erreichbar!

NEUES WOHLFÜHLPROGRAMM im Meditationsraum, 2. OG

	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4
7:30 Uhr		„Grüß' die Sonne“ Sanftes Yoga <i>ca. 60 min</i>		„Tief durchatmen“ Sanfter Morgenspaziergang (wer möchte barfuß) <i>ca. 60 min*</i>
9:30 Uhr	„Wünsche“ Geführte Meditation <i>ca. 30 min</i>	„Klangtherapie“ Klangschalen-Meditation <i>ca. 30 min</i>	„Glück“ Geführte Meditation <i>ca. 30 min</i>	„Balsam für die Seele“ Klangschalen-Meditation <i>ca. 30 min</i>
10:00 Uhr <i>findet bei Schönwetter draußen statt*</i>	„innere Ruhe“ Entspannendes Hatha-Yoga <i>ca. 60 min</i>	„fit im Sommer“ Yoga nach den Elementen der Traditionellen Chinesischen Medizin <i>ca. 60 min</i>	„Entgiften“ Detox Yoga <i>ca. 60 min</i>	„fließende Energie“ Langsamer Yoga-Flow <i>ca. 60 min</i>
14:00 Uhr		„mit allen Sinnen“ Gehmeditation Langsamer Spaziergang Barfuß ins Gras <i>ca. 60-90 min*</i>	„nur für mich“ Zeit für Yoga-Einzelstunden abgestimmte Übungen für jeden Körper und jedes Gemüt. Terminvereinbarung vor Ort Kosten: 48€/Stunde	„Kraft tanken“ Gehmeditation Langsamer Spaziergang zum Kraftplatz Energie tanken mit Atemübungen <i>ca. 60-90 min*</i>
16:00 Uhr	„jetzt und hier“ Body Scan Meditationsform im Liegen <i>ca. 60 min</i>		„Erfrischt“ Natur erleben Barfuß ins Gras <i>ca. 60 min*</i>	„innere Ruhe“ Entspannendes Hatha-Yoga mit kurzer Meditation <i>ca. 60 min</i>
17:00 Uhr	„Dehn` dich aus“ Deep Stretch/Yin Yoga <i>ca. 60 min</i>	„fließende Energie“ Langsamer Yoga-Flow <i>ca. 60 min</i>	„fit im Sommer“ Yoga nach den Elementen der Traditionellen Chinesischen Medizin <i>ca. 60 min</i>	

Änderungen aufgrund der Wetterlage vorbehalten. Teilnahme nach eigenem Empfinden und auf eigene Verantwortung.

Für Anfänger geeignet, keine Vorkenntnisse notwendig. Alle Programmpunkte sind für jede Altersklasse und alle Aktivitätslevels geeignet.

Bequeme Kleidung wird benötigt.

*findet teilweise draußen statt. Wetterfestes Schuhwerk und Kleidung je nach Witterung notwendig. Treffpunkt im Meditationsraum, 2. OG.

Die Teilnahme ist für alle Hotelgäste kostenlos!

Meditationen

Geführte Meditationen mit Anleitung. Perfekt als Einstieg in die Meditationspraxis oder auch für Geübte.

Gehmeditationen

Durch das Gras spazieren wir langsam, damit du dich und die Umgebung Schritt für Schritt bewusst wahrnehmen kannst. Ziel dabei ist, die Natur mit allen Sinnen wahrzunehmen, und durch langsame Bewegung zur Ruhe zu kommen.

Detox Yoga

Schlacken lösen, die Entgiftung im Körper anregen. Fokus auf bestimmte Atemtechniken und Drehbewegungen, sowie aktive, dynamische Abläufe. Sowohl für Beginner als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Entspannendes Hatha-Yoga

Sanftes, langsames Yoga mit Fokus auf die Atmung. Ideal für Yoga-Neulinge.

Yoga nach den Elementen der Traditionellen Chinesischen Medizin

Je nach Jahreszeit sind gewisse Organe und Muskeln mehr beansprucht, und dadurch oft geschwächt. Mit gezielten Übungen abgestimmt auf die Elemente der Traditionellen Chinesischen Medizin wirken wir dem entgegen. Für Beginner und Geübte.

Deep Stretch/Yin Yoga

Mix aus Stretching und Yin-Yoga-Übungen. Der Fokus liegt darin, eine Dehnung in den tieferen Muskeln, das Bindegewebe und die Faszien zu erreichen. Perfekt nach dem Skifahren oder gegen Muskelkater!

Langsamer Yoga-Flow

Yoga-Übungen werden als Flow miteinander verbunden, damit du deinen Fokus auf die Wiederholung der Übungen legen und so deinen Kopf ganz abschalten kannst. Flow bedeutet, deine Atmung und die Bewegung in Einklang zu bringen. Sowohl für Anfänger als auch für Geübte.