

# UNSER SPORTPROGRAMM IM SOMMER

Alle unsere Aktivitäten sind sehr begehrt und haben eine begrenzte Teilnehmerzahl, weshalb wir Ihnen eine vorzeitige Anmeldung empfehlen. Änderungen vorbehalten.

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
08.00 - 09.00				Yoga Routine	Morning Yoga Flow	Morning Yoga Flow	Yoga Routine
17.00 - 18.00			Sunset Yoga Flow	Balance Yoga Flow	Sunset Yoga Flow	Balance Yoga Flow	

# VALSANA

# UNSER SPORTPROGRAMM IM SOMMER

## **Morning Yoga Flow**

Mit dieser morgendliche Yogastunde bringen wir deine Körperfunktionen in Schwung und deine Energie zum Strömen! Dynamische Bewegungen wecken dich sanft auf und mobilisieren deinen Körper. Fester Stand, aufrechte Haltung und sanft zu dir selbst – alles in einem Flow.

## **Yoga Routine**

Entdecke neue Gewohnheiten. Yogaroutinen wie der Sonnen- oder Mondgruss ermöglichen es uns den Körper in sein gesundes Gleichgewicht zu bringen. Am Morgen praktiziert beflügelt Yoga deine Energie und weckt sanft die schlafenden Kräfte deines Körpers. Bewegungen und Atemübungen helfen dir dabei. Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit werden in gleichem Mass angesprochen.

## **Balance Yoga Flow**

Ausgleichende Bewegungen im Einklang mit dem Atem, um den gesamten Körper in sein natürliches Gleichgewicht zu führen. Langsame und meditative Yogapraxis verbunden mit tiefer Atmung und Meditation, Mit Elementen von Yoga Asana dehnen und gekräftigten wir den Körper gleichermassen.

## **Sunset Yoga Flow**

Fließende, harmonisierende Bewegungen für den ganzen Körper. Vereint in einem ruhigen und entspannenden Yoga Flow verbunden durch den Rhythmus des Atems. Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen ist Ziel jeder Yogapraxis und so kann auch dieser Flow zu deinem ganzheitlichen Wohlbefinden beitragen.