

Yoga-Get-together am 18. März 2017

Programm



Eventsaal Wave

9.45 Uhr

Begrüssung – mit Eliana Burki

10.00–11.15 Uhr

Vinyasa Flow – mit Eliana Burki

Ein dynamischer, intensiver Yoga-Stil, bei welchem die verschiedenen Positionen des Körpers fließend ineinander übergehen und vom Atem geführt werden.

11.30–12.00 Uhr

Kinder-Yoga – mit Eliana Burki

(für Kinder zwischen 4 und 12 Jahren)

12.15–13.30 Uhr

Sattva-Yoga – mit Gabriella Rigoni

(für Fortgeschrittene)

Diese Yoga-Praxis versucht die Systeme des Körpers in einer 360-Grad-Ansicht zu verstehen und die energetischen Bahnen, die durch unseren Körper verlaufen, zu aktivieren.

13.45–15.00 Uhr

Yoga zum Kennenlernen – mit Eliana Burki

Ein Yoga-Kurs für Einsteiger mit verschiedenen Atemübungen und Asanas (Körperstellungen).

15.15–16.30 Uhr

Therapeutisches Yoga – mit Samia-Lorena Loria

Therapeutisches Yoga beinhaltet Atem-, Bewegungs-, Entspannungs- und Meditationsübungen der klassischen Yoga-Techniken. Diese tragen bei Schmerzsymptomen oder Erschöpfungs- und Unruhezuständen zu mehr Wohlbefinden bei.

16.45–18.00 Uhr

Yin Yang Yoga – mit Weronika Konieczna

In dieser Yoga-Stunde werden die beiden entgegengesetzten Pole Yin (passiv) und Yang (aktiv) erforscht. Im ersten Teil wird der Körper mit dynamischen Vinyasa-Flow-Sequenzen aufgewärmt und geschmeidig gemacht. Der zweite Teil widmet sich passiven Stellungen, in welchen Triggerpunkte erreicht werden.

Vorträge



Eventraum Tide

12.00–12.30 Uhr

Vortrag von Florence Steger

«Ayurvedische Ernährung – Nahrung ist Medizin für den Geist»

13.00–13.30 Uhr

Vortrag von Dr. Sajin Philip (in englischer Sprache)

«Ayurveda by Giardino – Kuren und Programme»

14.00–15.00 Uhr

Hotelführung durch das Urban Retreat Atlantis by Giardino

Ein Raumgefühl und ein urbanes Design, das den Alltag verblässen lässt und an glamouröse Zeiten anknüpft. Erhaschen Sie einen Blick in verschiedene Zimmer, in denen bereits aussergewöhnliche Persönlichkeiten übernachtet haben.

Aussteller



Foyer Eventsaal Wave, 10.00–19.00 Uhr

Christina Krämer, Organic Cashmere

www.christinakraemer.com

Beyondyoga, Yoga-Fashion und Zubehör

www.beyondyoga.ch

Aveda Hair Salon, Stylist Sergio Guldner

Stylingtipps und schnelle Frisuren
atlantisbygiardino.ch/hairsalon

dipiù Spa

Kurze Hand- und Fussmassagen zum Kennenlernen
atlantisbygiardino.ch/spa

Restaurant Hide & Seek

Ayurvedische Küche und Health-Food
atlantisbygiardino.ch/hideandseek

Anmeldung



Informationen zur Anmeldung und Anfahrt finden Sie auf der Rückseite.