



## VITALPROGRAMM mit Imke & Caroline

12. – 18. August 2024

### MONTAG

MONDAY

**17:00 UHR**

ENTSPANNUNGS-YOGA - 60 min  
RELAX-YOGA

Beruhigende Einheit mit Fokus auf längerem Halten der Posen (Yin Yoga) - ideal nach einer Wanderung.

*A calming session that focuses on holding the poses longer (Yin Yoga) - ideal way to wind down after a hike.*

### MITTWOCH

WEDNESDAY

**10:00 UHR**

HATHA YOGA MIT CAROLINE - 60 min  
HATHA-YOGA WITH CAROLINE

Hatha (Sanskrit) bedeutet >Kraft< und strebt durch körperliche Übungen (Asanas), Atemübungen (Pranayaha) und Meditation das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist an.

*Hatha (Sanskrit) means >strength< and strives for balance between body and mind through physical exercises (asanas), breathing exercises (pranayaha) and meditation.*

**16:00 UHR\***

KINDER YOGA IM GARTEN (ab 6 J.) - 45 min  
KIDS YOGA IN THE GARDEN (from 6 yrs.)

Spielerische Yoga-Stunde für Kinder zum Heranführen an Posen, Atmung und Entspannung.

*Playful yoga class for children to introduce poses, breathing and relaxation.*

**17:00 UHR\***

ENTSPANNUNGS-YOGA IM GARTEN - 60 min  
RELAX-YOGA IN THE GARDEN

Beruhigende Einheit mit Fokus auf längerem Halten der Posen (Yin Yoga) - ideal nach einer Wanderung.

*A calming session that focuses on holding the poses longer (Yin Yoga) - ideal way to wind down.*

### FREITAG

FRIDAY

**17:00 UHR**

RUHIGER YOGA FLOW - 60 min  
SLOW YOGA FLOW

Eine sanfte, fließende Einheit, die sich auf langsame, bewusste Bewegungen und Ausführung der einzelnen Posen im Gleichgewicht mit der Atmung konzentriert.

*A gentle, flowing session that focuses on slow, deliberate movements and the execution of each pose in balance with the breath.*

### DIENSTAG

TUESDAY

**08:00 UHR**

GUTEN MORGEN YOGA - 60 min  
GOOD MORNING YOGA FLOW

Wir starten in den Tag mit einer aktivierenden (Yang) und einer entspannenden (Yin) Yoga-Einheit.

*We start into the day with an activating part (Yang) and a relaxation part with calm movements (Yin).*

**09:15 UHR**

SANFTER YOGA FLOW - 60 min  
GENTLE YOGA FLOW

Sanfte Einheit, die sich auf langsame, bewusste Bewegungen und Ausführung der einzelnen Posen im Gleichgewicht mit der Atmung konzentriert.

*A gentle session that focuses on slow, deliberate movements and the execution of each pose in balance with the breath.*

**16:30 UHR**

RÜCKEN-YOGA - 50 min  
YOGA FOR THE BACK

Ganzkörper Einheit mit Fokus auf Mobilisierung und Entspannung des Rückens und der Körpermitte.

*Full body Yoga session with focus on mobilizing and relaxing back and core area.*

### DONNERSTAG

THURSDAY

**08:00 UHR**

RUHIGER YOGA FLOW - 60 min  
SLOW YOGA FLOW

Sanfte, fließende Einheit, die sich auf langsame, bewusste Bewegungen im Gleichgewicht mit der Atmung konzentriert.

*A gentle, flowing session that focuses on slow, deliberate movements in balance with the breath.*

**09:15 UHR**

GUTEN MORGEN YOGA - 60 min  
GOOD MORNING FLOW

Wir starten in den Tag mit einer aktivierenden (Yang) und einer entspannenden (Yin) Yoga-Einheit.

*We start into the day with an activating part (Yang) and a relaxation part with calm movements (Yin)*

**16:30 UHR**

ENTSPANNUNGS-YOGA - 60 min  
RELAX YOGA

Beruhigende Einheit mit Fokus auf längerem Halten der Posen (Yin Yoga) - ideal nach einer Wanderung.

*A calming session that focuses on holding the poses longer (Yin Yoga) - ideal way to wind down.*

Kurse ab 16 Jahre / from 16 years old

#### Treffpunkt für die Vitalkurse / Meeting point for the sessions:

Multifunktionsraum im ElisabethHotel oder \*draußen Neuhaus Garten – an der Rezeption melden.

*Multifunctional room at ElisabethHotel or \*outdoors in the Neuhaus garden – stop by at the reception.*

Teilnahme ist nur mit Anmeldung vorab möglich – begrenzte Teilnehmeranzahl / Please sign up beforehand – limited spots