Wir bieten Dir während des SEW SPA YOGA CAMPs insgesamt 5 Yogaklassen mit unterschiedlichen Schwerpunkten an.

Du hast die freie Auswahl zwischen themenorientierten Kursen wie YOMA-Fokus, YOMA Multi und einer Ahstanga-Yoga-Klasse für Anfänger. YOMA ist als eines der wenigen Studios in Norddeutschland auf diesen Yogastil spezialisiert - daher ist es uns eine besondere Freude, Dir diesen dynamischen und klar strukturierten Stil näherzubringen.

YOMA Yoga
Yoma Yoga Kurse werden vorrangig durch die Inspya (Integrated South Pacific Yoga Academy) Yoga Tradition geprägt. Es wird auf die präzise Ausführung der Asanas (Yogahaltungen) Wert gelegt, wobei eine Mischung aus fließenden und statischen Asanas kombiniert wird. Balance, Stärke, Flexibilität und Ausdauer stehen im Vordergrund dieser Form des Yogas. Inspya Yoga ist für Schüler jeden Niveaus geeignet, da bei unterschiedlicher Flexibilität Hilfsmittel wie Blöcke oder Gurte mit in den Unterricht einbezogen werden.

Hier findest Du einige Details zu den unterschiedlichen Klassen:

YOMA Multi
YOMA Multi ist für alle Erfahrungsstufen geeignet sind. Egal ob Anfänger oder fortgeschrittener Yogi: jeder macht mit, so gut es geht.

YOMA Fokus
YOMA Fokus ist für alle Erfahrungsstufen geeignet - wir konzentrieren uns besonders auf die Lockerung des Schulter/Nacken-Bereiches.

AYI®Basic - Ashtanga Yoga für Anfänger
In dieser Stunde werden die Grundpositionen des Ashtanga-Systems erklärt und geübt.

*Wir behalten uns Änderungen und Anpassungen des Programms vor.

Sew Spa
YOGA

Das Programm

Freitag	ab 16:00	Anreise
	18:30	Begrüssung/Goodiebags
	ab 19:00	Abendessen

Ab 16:00 kannst Du Deinen Nähplatz herrichten und Dein Zimmer beziehen. Wenn Du schon nähen möchtest, steht Dir der Raum natürlich zur Verfügung.

Samstag	07:30 - 08:30	YOMA Multi
	ab 08:00	Frühstück
	08:45 - 09:45	YOMA - AYI®Basic
	ab 12:30	Mittagessen
	16:30-17:30	YOMA Fokus: Schulter/Nacken
	ab 18:30	Abendessen
	17:45 - 18:45	YOMA Multi
Sonntag	ab 8:00	Frühstück
	08:30 - 09:30	YOMA -AYI®Basic
	09:45 - 10:45	YOMA Fokus: SchulterNacken
	12:30	Mittagessen
	16:00	Abreise