

EINE EXCLUSIVE YOGAWOCHE mit Tina Molsen (www.syltyoga.com)

5 Tage exklusive YOGAWOCHE auf Sylt für mehr Klarheit und Leichtigkeit.

Wenn sich Dein Alltag immer voller und schneller gestaltet und es Dir nur noch selten gelingt Zeit für Ruhe und Reflektion zu schaffen, können Dir diese 5 Tage den nötigen Abstand schenken.

Widme Dich in dieser besonderen Yogawoche ausschließlich dem, was täglich einfach zu kurz kommt: Zeit für wohltuende, natürliche Bewegung, tiefes Durchatmen, genussvolles Essen und ganz viel Raum für Entspannung und Ruhe. (Maximale Teilnehmerzahl 12 Personen).

Wir starten jeden Tag mit der Energie der Morgensonne und wecken Deinen Körper mit einer belebenden und stärkenden 60-minütigen Yogapraxis. Du wirst spüren, wie Du von Tag zu Tag vitaler und lebendiger wirst. Nachmittags biete ich Dir die Möglichkeit in einer 30-minütigen Gesprächsrunde in den Austausch zu gehen und eventuelle offene Fragen zu beantworten und in einige Yogathemen etwas tiefer einzutauchen. Im Anschluss gibt es eine gemeinsame Atem- & Meditationspraxis. Abends findet eine weitere Gruppensession statt, die wesentlich ruhiger gestaltet ist und ihren Fokus auf die Entspannung von Körper und Geist richtet.

In einer Einzelsession gibt es die Möglichkeit auf Deine individuellen Bedürfnisse einzugehen. Anhand eines „Bodyreadings“ beleuchten wir die strukturell erkennbaren Überbelastungen und gestalten gemeinsam Deine eigene Homepractice. Übungen, die Du mit nach Hause nehmen kannst, um künftig auch im Alltag bewusster, ausgeglichener und damit gesünder zu leben.

Selbstverständlich ist die Teilnahme an den jeweiligen Sessions optional. Du gestaltest Deine Auszeit! Nur für die Private Session verbehalte ich im Vorfeld einen Termin.

Diese Exklusive YOGAWOCHE beinhaltet:

5 Übernachtungen inkl. Frühstück und Dinner (Anreise am Sonntag/Abreise am Freitag)

Täglich eine weckende Yogasession am Morgen (08:30-09:30)

Täglicher Yoga-Talk am Nachmittag (16:00-16:30)

Täglich Atmung & Meditation (16:30-17:00)

Täglich 60 Min beruhigende Yogasession am Abend (17:00-18:00)

Eine Private Yogasession (inkl. Bodyreading & Homepractice) (45min)

ZUR PERSON TINA MOLSEN

Die Sylter Yogalehrerin Tina Molsen unterrichtet seit fast 20 Jahren Yoga im Einzel- und Gruppenunterricht. Ihre internationalen Schüler sind Menschen, die beruflich und privat sehr hohen Anforderungen ausgesetzt sind. Ihr Unterricht gestaltet sich präzise und professionell und passt sich auf natürliche Weise den individuellen Bedürfnissen ihrer Schüler an. Ihr großer Erfahrungsschatz in der Traditionell Chinesischen Medizin spiegelt sich sowohl im Einzel- als auch im Gruppenunterricht wider. Seit einigen Jahren bietet Tina Molsen neben Ihrem regulären Unterricht auch Schulungen und Weiterbildungen für ausgebildete Yogalehrer an.

DIE KURSBESCHREIBUNGEN

GOOD MORNING SUNSHINE (Montagsmorgen)

Dein Körper besitzt die Fähigkeit Energie zu produzieren. Der Sonnengruß ist eine klassische Bewegungsabfolge, um den Körper sanft zu wecken und all seine Systeme anzukurbeln damit Energie freigesetzt wird und Du voller Lebendigkeit sprühst.

GO WITH THE FLOW (Montagabend)

Wie der Mond gehen auch wir im Leben durch Phasen, Zyklen und Verwandlungen. Ebbe und Flut werden vom Mond gesteuert, auch unser Körper kennt Phasen der Fülle und Leere. Der Mondgruß ist eine sanfte und sehr ruhige Bewegungsabfolge, um in einen „FLOW“ Zustand zu finden. Er hat eine beruhigende Wirkung und eignet sich hervorragend, um den Körper abends herunterzufahren.

HAPPY HEART (Dienstagmorgen)

Lass Dein Herz vor Freude tanzen! Diese Yogasession richtet sich an HERZ und LUNGE. Deinen lebenswichtigen Vitalorganen wird Platz gemacht, um optimal zu funktionieren. Erlebe das befreiende Gefühl von tiefer Atmung und die wahre Freude, wenn das Herz aufatmen kann.

BREATHE DEEP (Dienstagabend)

Nichts entspannt so schnell, wie richtiges Atmen. Deshalb ist das wichtigste Element im Yoga die Atmung. In dieser Session erkunden wir die heilsame Kraft und die Vielseitigkeit Deiner Atmung. Erfahre warum die Atmung die Brücke zu einem klaren, entspannten Geist ist.

FINDING CENTER (Mittwochmorgen)

Ist die Verdauung träge oder aus dem Lot wird der Geist schnell müde und wir fühlen uns erschöpft und ideenlos. Erwecke Dein Verdauungsfeuer und spüre die belebende aufklärende Wirkung nicht nur für Deinen Körper, sondern vor allem für den Geist. Ein gesundes und ausgeglichenes Verdauungsfeuer sorgt für eine klare Sicht und einen wachen Kopf.

REST & DIGEST (Mittwochabend)

In einer beschleunigten Informationsüberfluteten Welt verlieren wir manchmal das Gefühl für das richtige Tempo & Maß. Oft haben wir kaum Zeit, die Eindrücke des Alltags zu verdauen, zur Ruhe zu kommen und zu Entschleunigen. In dieser Session nehmen wir bewusst die Geschwindigkeit raus und entspannen den Körper. Nur im Ruhemodus heilt der Körper und alles findet wieder ins Lot.

STAND STRONG (Donnertag Früh)

Nur eine starke Verankerung und Erdung gibt uns das gesunde Maß an Sicherheit und Halt im Leben. Daher stehen Stabilität, Balance und Sicherheit bei dieser Session im Mittelpunkt. Um auch im Alltag eine bessere Standfestigkeit zu finden und um sich sicher zu fühlen, helfen stehende Haltungen und Balance Haltungen. Mache Deine Füße und Beine stark und mobil wie Wurzeln.

FOREVER YOUNG (Donnertag Nachmittag)

Schlaf ist eine Superpower und wirkt Wunder. Gesunder Schlaf wirkt wie ein Jungbrunnen für Körper und Geist. Nur wie kann man Schlaf verbessern, wenn man schlecht schläft? In dieser Yoga Session dreht sich alles um den gesunden Schlaf. Erfahre wie wir unseren Körper optimal auf die nächtliche Bettruhe vorbereiten und welche heilsame Wirkung der Yogaschlaf (Yoga Nidra) hat.

SMILE WIDE & LET GO (Freitag Früh)

Eine abschließende 90min Yogasession in der wir nochmal voller Freude und Dankbarkeit auf all die Erkundungen, Entdeckungen und AHA Momente der Woche eingehen werden und die Woche feierlich zum Abschluss bringen.