

Son Manera Retreat Finca

Finca Urlaub mit Yoga – Yogalehrer 2018

10.02.-24.03.2018 Elisabeth Funk

Unterrichtssprache: Deutsch

Yogastil: Hatha Yoga, Kundalini Yoga, Hormonyoga

Elisabeth Sundari Funk versteht es, mit großem Einfühlungsvermögen und Herzensfrische auf jeden Teilnehmer einzugehen. Sie holt jeden ab, wo er gerade steht im Leben. Mit dazu gehören: viel Humor, Musik und Spiritualität.

24.03.-07.04.2018 Tina Brummer

Unterrichtssprache: Deutsch

Yogastil: Vinyasa-Flow-Yoga, Hatha-Yoga, Restorative Yoga

Ein vielseitiger und abwechslungsreicher Yogaunterricht; sowohl dynamisch und kraftvoll als auch sanft und entspannend, um körperlich und geistig flexibel zu bleiben. Der Einbezug von Hilfsmitteln wie Blöcke, Gurte, etc. ermöglichen jedem/jeder Teilnehmer/in eine gesundheitsfördernde Ausführung der Yoga-Positionen.

07.04.-21.04.2018 Dominique Hölzl

Unterrichtssprache: Deutsch

Yogastil: Hatha Yoga

Dominique über ihren Zugang zu Yoga: „Die Yogapraxis erschließt sich für mich von der klassischen Asana bis zu einer Lebenseinstellung. Mit Liebe, Achtsamkeit und Aufmerksamkeit dem eigenen Körper begegnen. Einstimmende, moderate Körper warm-ups, Sonnengrussvariationen, Übergänge von Asana zu Asana, Atem- und Fokussierungstechniken stehen am Tagesplan.“

21.04.-28.04.2018 Fernand de Oliveria von Sydow

Unterrichtssprache: Deutsch

Yogastil: Iyengar Yoga

Die Iyengar Yoga Methode betont die Entwicklung von Kraft, Standfestigkeit und eine klare Körperausrichtung im Zusammenspiel mit Flexibilität, Balance und Entspannung. Hilfsmittel wie Gurte, Decken, Polster und Klötze werden dabei benutzt und an jede/n individuell angepasst. Fernanda ist sehr kreativ und unterrichtet mit Herz, Freude und Humor.

28.04.-26.05.2018 Diverse Yogalehrer vor Ort

Unterrichtssprache: Deutsch

26.05.-09.06.2018 Heidi Lustig

Unterrichtssprache: Deutsch

Yogastil: Vinyasa Yoga

Heidi über ihren Unterricht: „Ich kreierte Sequenzen, die den Körper sinnvoll darauf vorbereiten, um sicher in tiefe Asanas eintauchen zu können. Die Stunden gestalte ich immer themenbezogen (z.B.

Fokus auf Hüfte, Rücken, Bauch, "twists", Chakren, Elemente...). Ich baue sehr gerne auch Pranayama Übungen, kurze Meditationen und Musik ein.“

09.06.-23.06.2018 Simone Niehues

Unterrichtssprache: Deutsch

Yogastil: Vinyasa Yoga, Yin Yoga

Simone liebt es, den fließenden Yoga Stil sowie auch die ruhigen Yin-Yoga-Einheiten zu unterrichten, der die Flexibilität und Kreativität gibt, jede einzelne Stunde an die Bedürfnisse der Kursteilnehmer anzupassen. In der eigenen Praxis und dem eigenen Unterricht ist ihr besonders wichtig: *„Sei offen für Neues und vor allem: sei offen und achtsam für dich selbst!“*

23.06.-21.07.2018 Monique Hempel-Turini

Unterrichtssprache: Englisch mit deutschen Erklärungen

Yogastil: Vinyasa Yoga, Chakra Yoga

21.07.-04.08.2018 Claudia Sontheimer

Unterrichtssprache: Deutsch

Yogastil: Hatha Yoga, Vinyasa Yoga, Übungen aus dem Faszien-Yoga

Claudia unterrichtet eine Kombination aus Hatha- Vinyasa- und Faszienyoga. Ziel ist, die Einheit von Körper, Geist und Seele zu fördern. „Mir geht es um die Verbesserung der Beweglichkeit, Entspannung des Geistes und Stärkung des Immunsystems. Meine Yogaeinheiten sollen den Teilnehmern zu Gelassenheit, Lebensfreude und Zufriedenheit verhelfen.“

04.08.-18.08.2018 Tina Brummer

Unterrichtssprache: Deutsch

Yogastil: Iyengar-Yoga, Vinyasa Yoga, Restorative Yoga

Ein vielseitiger und abwechslungsreicher Yogaunterricht mit den Elementen aus Iyengar- Vinyasa- und Restorative Yoga. Durch Ihre Qualifikation als Rückenschultrainerin und in der Körperhaltungsprävention legt sie in ihren Stunden ein besonderes Augenmerk auf die Wirbelsäule ihrer Teilnehmer/innen und geht individuell auf jede/n Teilnehmer/in ein.

18.08.-01.09.2018 Tina Bärtle

Unterrichtssprache: Deutsch

Yogastil: Vinyasa Yoga, Yin Yoga

Tina unterrichtet ein dynamisches „sportliches Vinyasa Yoga mit viel Lust an Variationen und Flows, gerne unterstützt von Musik. Die Stunden beinhalten auch Pranayama - Atemübungen, kurze Meditationen und geführte Entspannungsübungen.

01.09.-08.09.2018 Fernanda de Oliveira von Sydow

Unterrichtssprache: Deutsch

Yogastil: Iyengar Yoga

Die Iyengar Yoga Methode betont die Entwicklung von Kraft, Standfestigkeit und eine klare Körperausrichtung im Zusammenspiel mit Flexibilität, Balance und Entspannung. Hilfsmittel wie Gurte, Decken, Polster und Klötze werden dabei benutzt und an jede/n individuell angepasst. Fernanda ist sehr kreativ und unterrichtet mit Herz, Freude und Humor.

08.09.-20.10.2018 Claudia Pichler

Unterrichtssprache: Deutsch

Yogastil: Vinyasa Yoga, Ashtanga Yoga

Claudia unterrichtet dynamische Yogasequenzen, bei der der Atem als zentrales Element im Mittelpunkt steht. Durch die Verbindung von Atem und Bewegung entsteht ein Yogaüben im meditativen Fluss.

"Mir liegen besonders die einzelnen körperlichen Bedürfnisse meiner jeweiligen Schüler am Herzen. Mein Ziel ist es einen individuellen Gruppenunterricht zu generieren, bei dem jeder entsprechend seiner individuellen Gegebenheiten üben kann."

20.10.-27.10.2018 Astrid Jordan

Unterrichtssprache: deutsch

Yogastil: Vinyasa Yoga

Astrid liebt und lebt den dynamischen Vinyasa Flow Stil und schätzt die stillen, puren Momente durch Asana-halten, Pranayama und Meditation. Sie unterrichtet seit vielen Jahren Yogaretreats bei Indigourlaub und begeistert durch ihre einfühlsame, kompetente und humorvolle Art.

27.10.-10.11.2018 Hannah Nonnenberg und Verena Rohnacher

Unterrichtssprache Deutsch

Yogastil: Ashtanga Yoga

Ashtanga Yoga ist bewegte Meditation. In einem dynamischen Fluss verbinden wir den Atem mit den Bewegungen des Körpers. Die selbe Serie wird immer wieder aufs Neue geübt, mit Vinyasas (dynamisches aufeinanderfolgende Sequenz) zwischen den Asanas. Die Stunden sind nach verschiedenen Themen aufgebaut, alle Menschen sind willkommen. "Yoga is 99% transpiration, and 1%explanation." - Patthabi Jois.

10.11.-08.12.2018 Monique Hempel-Turini

Unterrichtssprache: Englisch mit deutschen Erklärungen

Yogastil: Vinyasa Yoga, Chakra Yoga

22.12.-05.01.2019 Marion Büchner

Unterrichtssprache: Deutsch

Yogastil: Hatha Yoga - kraftvoll und exakt, Hatha Yoga flow (Vinyasa Yoga), Chakra Yoga, Yin-Yoga

Marion über ihren Unterricht: „Beim Unterrichten lege ich Wert auf die Atmung (Prana/Energiefluß) und auf die korrekte Ausführung der Asanas. Jeder bleibt in dem Bereich, der für ihn passend ist. Ich unterstütze die Teilnehmer durch Adjustments und lenke den Fokus immer wieder zum achtsamen und liebevollen Praktizieren. Mein Motto: Yoga soll gut tun - Freude, Gesundheit und Zufriedenheit schenken.“

Änderungen der Yogalehrer und des Yogastils sind vorbehalten.