- KARIN MÖCKLI YOGA - YOGA FOR ALL LEVELS

FALKENSTEINER HOTEL MONTAFON
21. BIS 24. AUGUST 2025

VINYASA YOGA MIT ELEMENTEN AUS
YIN UND ASHTANGA

# RETREAT SCHEDULE

| DONNERSTAG | |
|---|---|
| | |
| | |
| 17 - 18 | Gentle Vinyasa Flow |

| FREITAG | |
|---|---|
| 8 - 9 | Vinyasa Flow |
| 16 - 16.30 | Yoga for Kids 6+ |
| 17 - 18 | Ujjayi und Meditation |

| SAMSTAG | |
|---|---|
| 8 - 9 | Ashtanga Style Vinyasa |
| 16 - 16.30 | Yoga for Kids 6+ |
| 17 - 18 | Yin Yoga |

| SONNTAG | |
|---|---|
| 8 - 9 | Vinyasa Fire Flow |
| | |
| | |

1. **Gentle Vinyasa Flow:** Sanfte Variante des Vinyasa Yoga, langsame Bewegungen, Atemsynchronisation, fördert Flexibilität und Entspannung. Ideal für Anfänger.
2. **Vinyasa Flow:** Dynamische Form, verbindet Atem und Bewegung, meditative Praxis, kreative Sequenzierung.
3. **Ujjayi:** Atemtechnik im Vinyasa und Ashtanga Yoga, „siegreicher Atem“, fokussiert den Geist, energetisiert den Körper. **Meditation:** Metta Meditation - “Liebende-Güte-Meditation”
4. **Ashtanga Style Vinyasa Yoga:** Traditionelle, feste Abfolge von Posen, systematisches Aufwärmen und Stärkung (geführte Ashtanga Klasse).
5. **Yin Yoga:** Passive, lange Posen zur Dehnung und Stärkung der Faszien und des Bindegewebes
6. **Vinyasa Fire Flow:** Intensivere und kraftvollere Form des Vinyasa Yoga, schnelle Abfolge dynamischer Bewegungen, steigert Ausdauer und Kraft.
7. **Yoga for Kids 6+:** Yoga für Kinder ab 6 Jahren. Wir gehen gemeinsam auf Reisen und treffen andere Völker und viele Tiere.