- KARIN MÖCKLI YOGA - YOGA FOR ALL LEVELS

FALKENSTEINER HOTEL MONTAFON
19. - 22. JUNI 2025

VINYASA YOGA MIT ELEMENTEN AUS
YIN UND ASHTANGA

# RETREAT SCHEDULE

| DONNERSTAG | |
|---|---|
| 10 -11 | Gentle Vinyasa Flow |
| | |
| 17 - 17.30 | Ujjayi & Meditation |

| FREITAG | |
|---|---|
| 8 - 9 | Vinyasa Yoga |
| 16 - 16.30 | Yoga for Kids 6+ |
| 17 - 18 | Yin & Yang Yoga |

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

| SONNTAG | |
|---|---|
| 8 - 9 | Yin Yoga |
| 11 - 12 | Vinyasa Fire Flow |
| | |

1. **Gentle Vinyasa Flow:** Sanfte Variante des Vinyasa Yoga, langsame Bewegungen, Atemsynchronisation, fördert Flexibilität und Entspannung. Ideal für Anfänger.
2. **Ujjayi:** Atemtechnik im Vinyasa und Ashtanga Yoga, „siegreicher Atem“, fokussiert den Geist, energetisiert den Körper. **Meditation:** Metta Meditation
3. **Vinyasa Yoga:** Dynamische Form, verbindet Atem und Bewegung, meditative Praxis, kreative Sequenzierung.
4. **Yin und Yang Yoga:** Kombination aus Yin (passive, lange Posen) und Yang Yoga (aktive Bewegungen), zielt auf Bindegewebe und Muskelkraft ab.
5. **Ashtanga Style Vinyasa Yoga:** Traditionelle, feste Abfolge von Posen, systematisches Aufwärmen und Stärkung (geführte Ashtanga Klasse).
6. **Yin Yoga:** Passive, lange Posen zur Dehnung und Stärkung es Bindegewebes
7. **Vinyasa Fire Flow:** Intensivere und kraftvollere Form des Vinyasa Yoga, schnelle Abfolge dynamischer Bewegungen, steigert Ausdauer und Kraft.