

YOGA PILATES RUCKEN BALANCE

BY YOGA & MEHR
SANDRA CAMPE

EINE WOCHE NUR FÜR DICH – UND DEINEN RÜCKEN
MANCHMAL BRAUCHT ES EINEN MOMENT DES INNEHALTENS,
UM WIEDER IN DIE EIGENE MITTE ZU FINDEN.

DIESE BESONDERE RÜCKEN-WOCHE LÄDT DICH EIN,
SANFT AUFZUTANKEN, VERSPANNUNGEN LOSZULASSEN,
WIEDER FREI ZU ATMEN –
IN KÖRPER, GEIST UND HERZ.

DU KANNST DIE GESAMTE WOCHE GENIESSEN ODER DIR EINZELNE
EINHEITEN NACH DEINEM BEDÜRFNIS AUSWÄHLEN.

MORGENS
ANKOMMEN, AUFRICHTEN, AUFATMEN

In der Stille des Morgens beginnt deine Reise zu mehr Rückenkraft und innerer Balance. Mit harmonisierenden Atemtechniken – Pranayama – und achtsam geführten Yoga-Sequenzen öffnet sich Raum: Raum für Kraft, Raum für Leichtigkeit, Raum für dich. Dein Rücken darf sich neu ausrichten – stark und gleichzeitig entspannt, getragen von deinem Atem.

ABENDS
LÖSEN , FLIESSEN, LOSLASSEN

Am Abend erwartet dich ein faszienbalanciertes Pilates, das deinen Körper geschmeidig macht, ihn stärkt und Spannungen auflöst. Danach führt dich rekonstruktives Yoga tief in die Regeneration hinein. Sanfte Positionen, warmes Nachspüren, ein Gefühl von Geborgenheit im eigenen Körper. Dein Rücken darf loslassen. Dein Geist darf sich beruhigen. Dein Schlaf darf weich und erholsam werden.

FÜR EINEN RÜCKEN, DER TRÄGT – UND
EIN HERZ, DAS AUFATMET.

Diese Woche schenkt Dir ein neues Körpergefühl. Mehr Stabilität, mehr Beweglichkeit, mehr innere Ruhe. Eine Einladung, dich selbst wieder zu spüren – sanft, bestärkend, wohltuend.

ÜBER MICH SANDRA CAMPE

Darf ich mich vorstellen?

Ich bin Sandra, verheiratet und Mutter zweier erwachsener Töchter. Seit über 20 Jahren begleite ich Menschen in Bewegung: Im Sport, in der Ernährung, im Bereich Lebensstil und Gesundheit – und vor allem im Yoga, das zu meiner tiefen Leidenschaft und zu meinem beruflichen Zuhause geworden ist.

Als Mitglied im BDYoga leite ich in meiner eigenen Yoga Praxis seit vielen Jahren Gruppen und Einzelcoachings, die unterschiedlicher kaum sein könnten. Anfänger und Erfahrene, Bewegungsfreudige, Ruhesuchende, Menschen in Veränderungsprozessen und solche, die einfach wieder bei sich ankommen möchten.

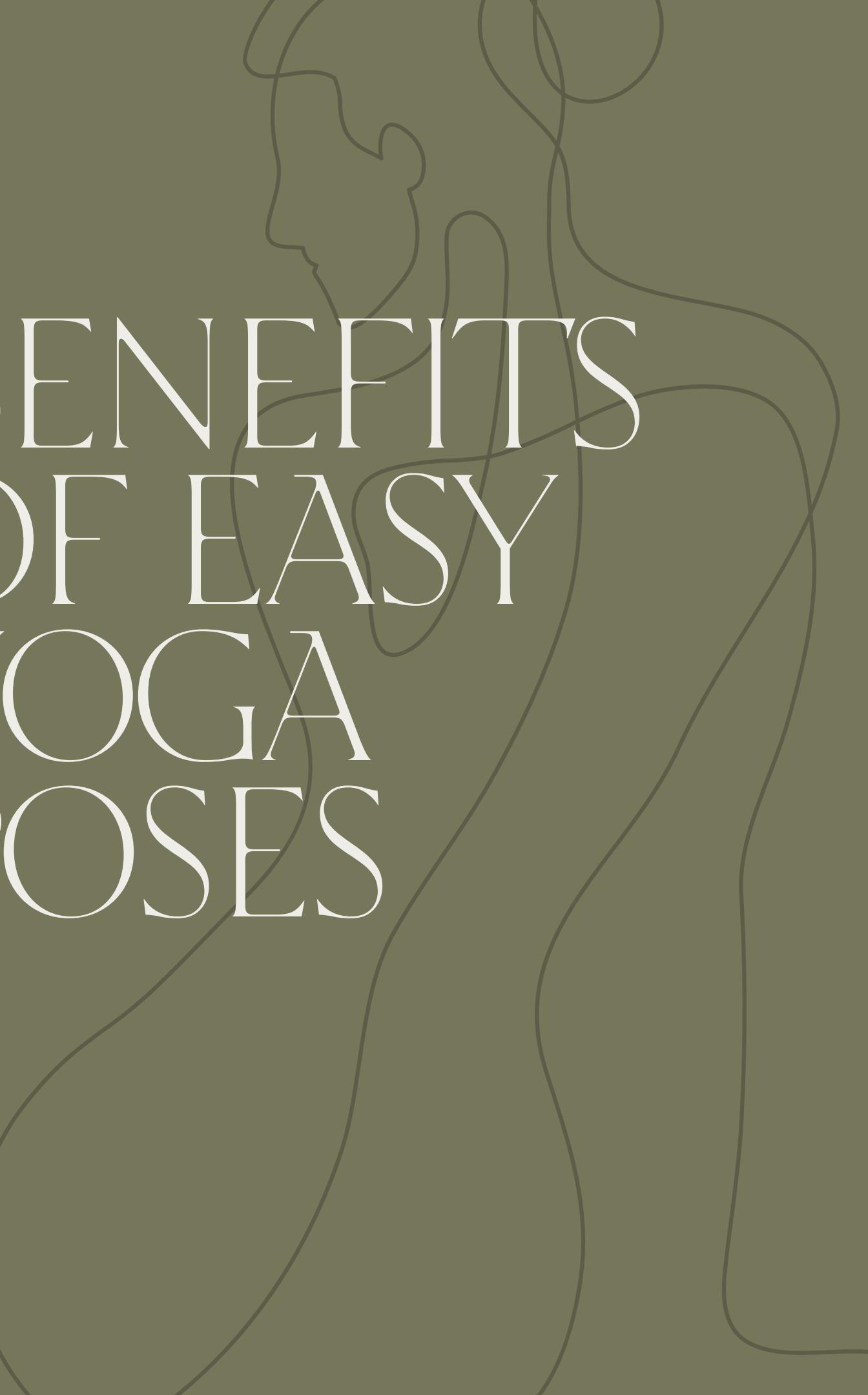
Yoga bedeutet für mich Verbindung – mit dem Körper, dem Atem, dem inneren Raum. Es erfüllt mich, jeden Menschen dort abzuholen, wo er gerade steht, mit all seinen Möglichkeiten, seinen Themen, seinem Tempo.

Ganz gleich, ob du Kraft suchst, Balance, Entspannung oder ein achtsames Körpergefühl – ich begleite dich auf deinem Weg und unterstütze dich so, wie du es dir wünschst.

Meine Stunden sind ein sicherer Ort, an dem du dich getragen fühlen darfst. Ein Raum, in dem du lernst, deinen eigenen Stärken zu vertrauen, tief zu atmen, loszulassen und gleichzeitig aufzublühen –

Schritt für Schritt und immer im Einklang mit dir selbst.





BENEFITS OF EASY YOGA POSES

- 01 Regelmäßiges Üben der Haltungen hilft dir, deinen Geist zu klären, dich besser zu fokussieren und mentalen Stress abzubauen. Es fördert einen Zustand der Konzentration, eine Ruhe, die eine tiefere Meditation sowie den Schlaf unterstützt.
- 02 Yoga fördert eine natürliche Ausrichtung der Wirbelsäule. Durch diese Aufrichtung kommst du körperlich und mental ins Gleichgewicht. Es harmonisiert deine Hüften und den Hüftbeuger. So wird die Rückenmuskulatur gestärkt und die Flexibilität erhöht. Schultern, Knöcheln und Knie erfahren Entspannung in der Kraft, was chronische Schmerzen in sämtlichen Bereichen lindern kann.
- 03 Du erlernst Tools, die du mit nach Hause nimmst und in den Alltag integrieren kannst.

SONNTAG –ANKOMMEN & ERDUNG

8:30 Alpine Ankunft und Erdung
Sanftes Yoga zur Mobilisation
17:00 Rückenkraft Basics Pilates Fundament & Stabilität
18:00 Relaxation Muskeln – entspannendes Yoga

MONTAG – MOBILITÄT & GRUNDKRAFT

08:30 Wirbelsäule in Bewegung – Yoga Mobility
Dynamische Mobilisation
17:00 Pilates Core & Alignment – Ausrichtung & Powerhouse
18:00 Regeneration Yoga

DIENSTAG – FASZIEN & REGENERATION

17:00 Flexibilität und Schwung für die Wirbelsäule & Co.
18:00 Yin Yoga – Entspannung zulassen lernen

MITTWOCH – KRAFT & ENERGIE

11:00 Bergkraft Flow Yoga – Auftanken
18:00 Abendruhe – Energieverteilung – Yoga für den Schlaf

DONNERSTAG – STABILITÄT, HALTUNG, TIEFENKRAFT

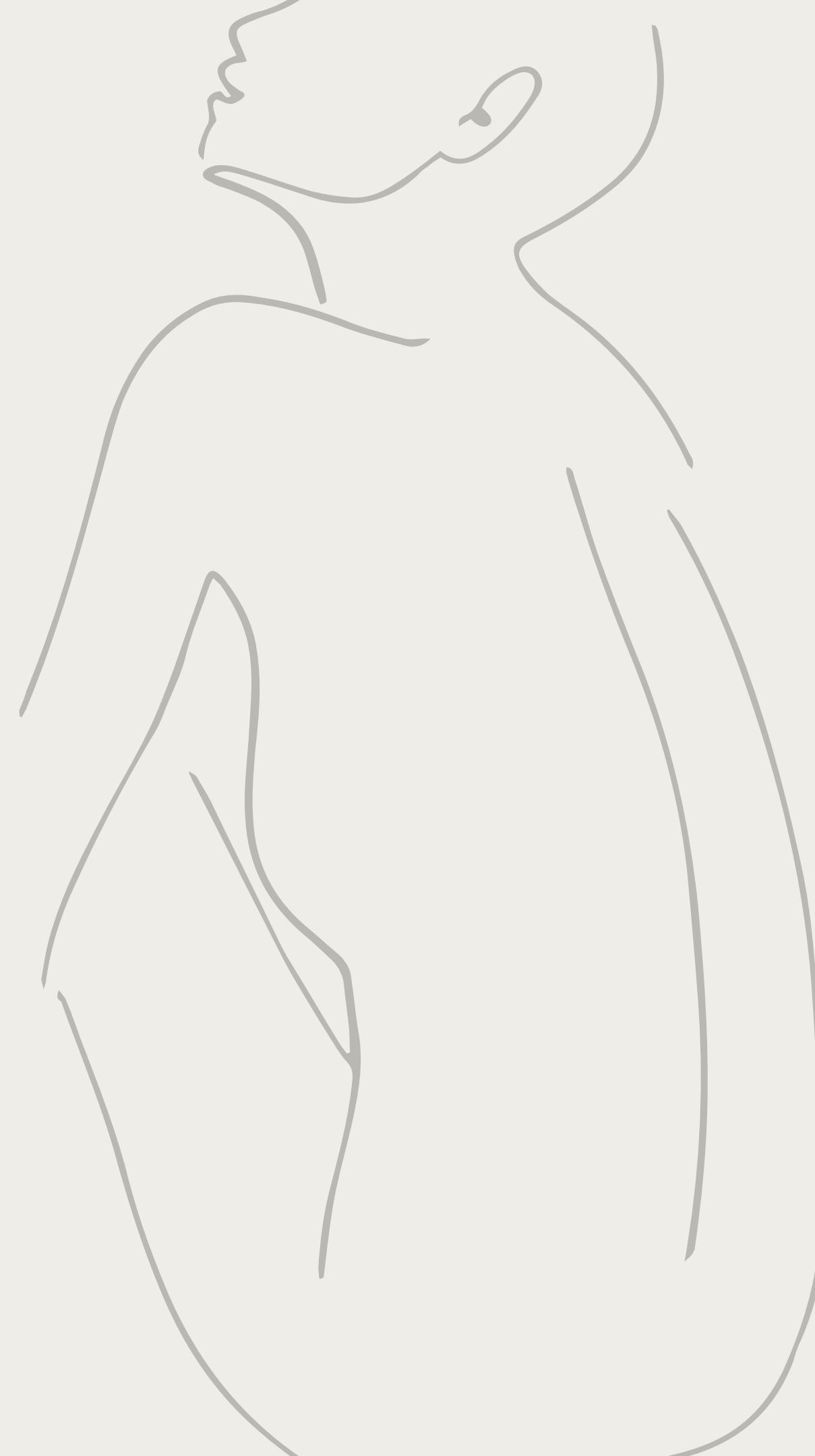
08:30 Alpine Rückenstabilität – Aufrichtung und Tiefenmuskeln
18:00 Yin Yoga – Alpine Tiefe – Relax zulassen

FREITAG – FLEXIBILITY & MOVEMENT

08:30 Mehr als Aufrichten – Yoga Herzöffnung & Haltung
17:00 Pilates Flow
18:00 Entspannung Body & Soul

SAMSTAG – CORE TIEFE & BALANCE

08:30 Fokus & Balance Yoga
17:00 Pilates Aufrichtung Posture Kraftlinien
18:00 Entspannung Relax Body Scan



KURSPLAN ALPINE RÜCKENBALANCE

vom 22.03.26 - 28.03.26

Hotel Tirolensis

Yoga & Mehr
Sandra Campe

	SONNTAG	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
08:30-09:30	SANFTES YOGA FÜR DIE WIRBELSÄULE	MOBILITY YOGA FLOW			YOGA DAY START AUFRICHTUNG	YOGA BACKBENDS FLEXIBILITÄT	YOGA CORE & BALANCE
11:00-12:00				BERGKRAFT YOGA FLOW			
17:00-18:00	RÜCKEN BASICS PILATES FUNDAMENTALS	PILATES CORE & ALIGNMENT	PILATES FASZIEN			WIRBELSÄULE PILATES MOBILITY	PILATES POSTURE TRAINING AUFRICHTUNG
18:00-19:00	RELAX YOGA	YOGA REGENERATION	YIN YOGA SANFT	ABENDRUHE YOGA FÜR ERHOLSAME NÄCHTE	YIN YOGA FÜR DEN RÜCKEN ALPINE TIEFE	ENTSPANNUNG FÜR RÜCKEN UND KOPF	ALPINE TIEFENTSPANNUNG BODY SCAN

YOU HAVE THE POWER
*to protect your peace,
take care of your back.*

