

YOGA PILATES RUCKEN BALANCE

BY YOGA & MEHR
SANDRA CAMPE



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

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

DU KANNST DIE GESAMTE WOCHEN 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

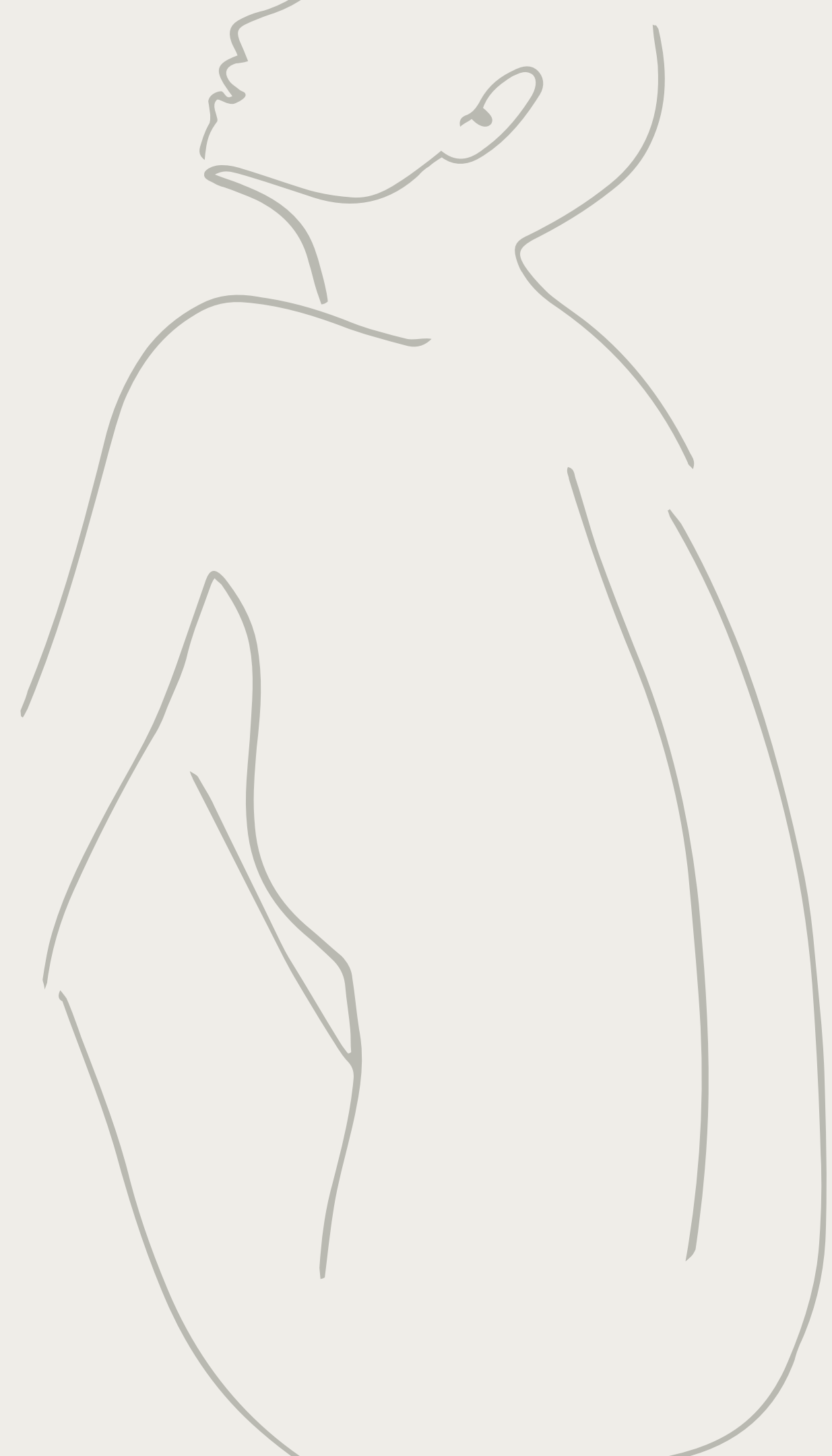
18:00 Entspannung Body & Soul

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 REGENERATIION	YIN YOGA SANFT	ABENDRUHE YOGA FÜR ERHOLSAME NÄCHTE	YIN YOGA FÜR DEN RÜCKEN ALPINE TIEFE	ENTSPANNUNG FÜR RÜCKEN UND KOPF	ALPINE TIEFENENTSPANNUNG BODY SCAN	

YOU HAVE THE POWER

*to protect your peace,
take care of your back.*

