



YOGA  
PILATES  
RÜCKEN  
BALANCE  
IM  
ADVENT

BY YOGA & MEHR  
SANDRA CAMPE



# RÜCKEN LEICHT DURCH DEN ADVENT

Gerade in der Vorweihnachtszeit haben wir mit Herausforderungen zu tun, die uns aus dem Gleichgewicht bringen.

Dein Rücken zeigt dir die Grenzen auf.

So kannst du diese Woche bewusst nutzen, um Rückenübungen, sanfte Dehnungen und Atemübungen einzubauen, die dir helfen, Stress zu regulieren und deinen Rücken zu entlasten.



## **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. Ein rekonstruktives Yoga führt dich 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. Du entspannst. Dein Schlaf wird tief und erholsam.

# BENEFITS OF EASY YOGA POSES: WAS IST YOGA?



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

# WAS IST PILATES?

Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining, das Kraft, Beweglichkeit und Atmung verbindet.

Im Fokus steht die tiefliegende Muskulatur, besonders die Körpermitte – das sogenannte “Powerhouse” aus Bauch, Beckenboden und Rücken. Jede Bewegung wird langsam, kontrolliert und in Verbindung mit einer speziellen Atemtechnik ausgeführt.

**Atmung:** Die tiefe Flankenatmung hilft, den Rumpf zu stabilisieren und Verspannungen zu lösen.

**Starke Körpermitte:** Der Beckenboden und die tiefe Bauchmuskulatur werden gekräftigt, was die Basis für einen stabilen Rücken bildet.

**Bessere Haltung:** Die Wirbelsäule wird aufgerichtet, wodurch Nacken – und Schulterverspannungen reduziert werden.

**Straffung und Beweglichkeit:** Die Muskeln werden gestärkt und gleichzeitig gedehnt, was zu einer längeren, definierten Muskulatur führt.

**Stressabbau:** Die bewusste Atmung und die Konzentration auf den Körper beruhigen das Nervensystem.



# WAS IST BREATHWORK?

Breathwork ist die bewusste Kontrolle von Atemfrequenz, Atemrhythmus und Atemtiefe.

Es ist eine Technik die erlernt wird, um psychischen Stress und Ängste zu reduzieren, Emotionen zu kontrollieren und Gedanken zu fokussieren.

Wir erreichen damit:

- Stärkung des geistigen Immunsystems
- verbesserte Lungenkapazität
- Stressabbau
- Nerven – und Hormonbalance
- Chlndrüsenbalance
- Fokus & Ausrichtung
- Energie für den Tag
- sportliche Leistungssteigerung



# RÜCKENLEICHT DURCH DEN ADVENT

14.12.2026 - 20.12.2026

Hotel Tirolensis

Yoga & Mehr

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG	
08:30-09:30	SANFTES YOGA FÜR DIE WIRBELSÄULE	MOBILITY YOGA FLOW	BREATHWORK ATEM BALANCE	PILATES FASZIEN	RÜCKEN - GLÜCK WIRBELSÄULE	PILATES CLASSIC	YOGA CORE & BALANCE	
11:00-12:00			WIRBELSÄULEN GYM					
17:00-18:00	RÜCKEN BASICS PILATES FUNDAMENTALS	PILATES CORE & ALIGNMENT	BERGKRAFT YOGA FLOW	RÜCKEN FIT		WIRBELSÄULE MOBILITY FASZIEN	PILATES POSTURE TRAINING AUFRICHTUNG	
18:00-19:00	RELAX YOGA	YOGA REGENERATION BREATHWORK		ABENDRUHE YOGA FÜR ERHOLSAME NÄCHTE	YIN YOGA SANFTE ALPINE TIEFE	ENTSPANNUNG FÜR RÜCKEN UND KOPF	ALPINE TIEFENENTSPANNUNG KLANGSCHALEN	

# ÜBER MICH

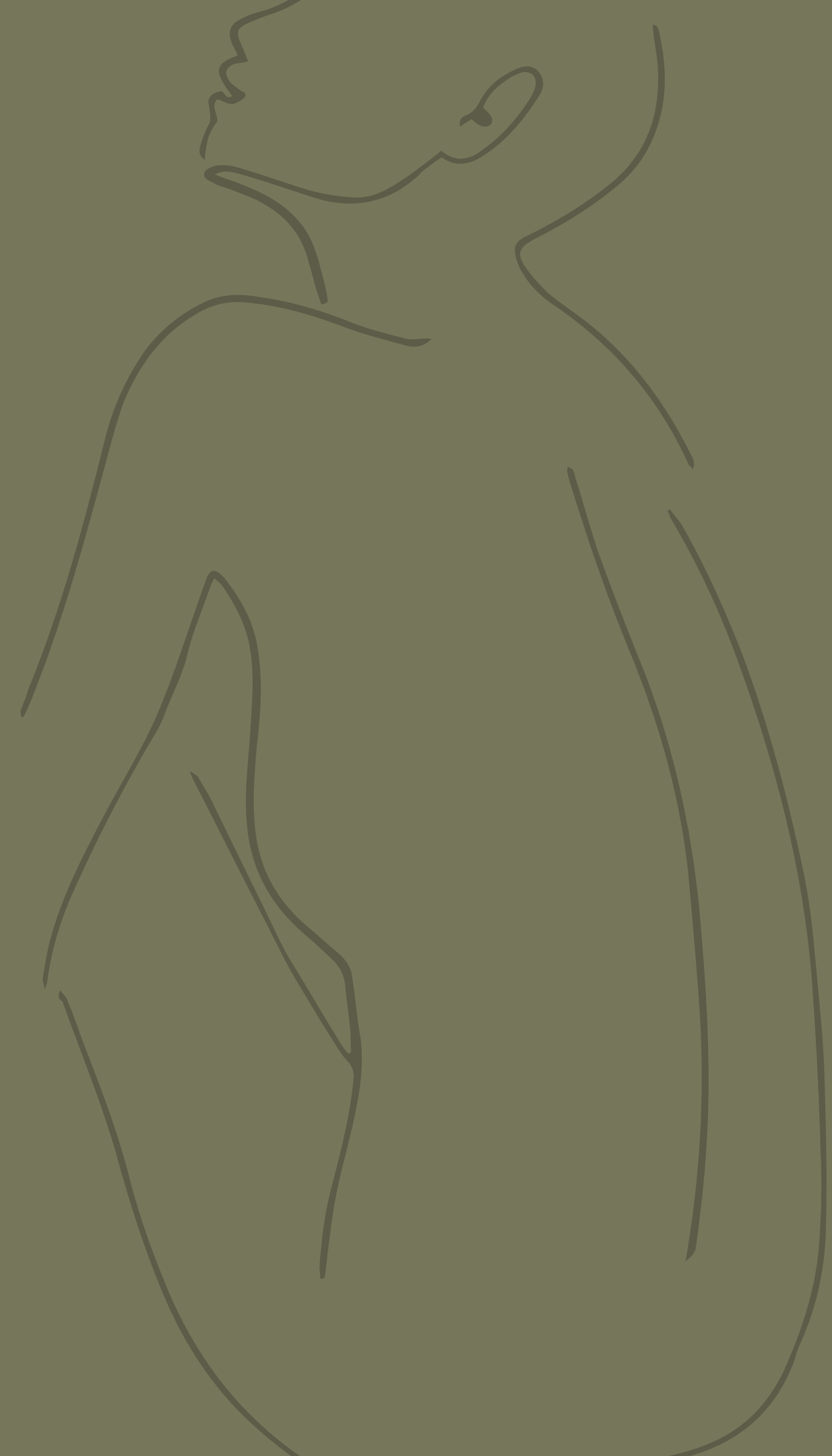
YOGA & MEHR

YOGALEHRERIN BDYOGA

MENTALCOACH

GROUPTRAINER A

[HTTPS://YOGA-MEINERSEN.COM](https://yoga-meinersen.com)



# SANDRA

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, mit dem inneren Raum. Es erfüllt mich, jeden Menschen dort abzuholen, wo er gerade steht, mit all seinen Möglichkeiten, seinen Themen, seinem individuellen 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 durchzuatmen, loszulassen und dich zu erholen – Schritt für Schritt und immer im Einklang mit dir selbst.





“Hier bin ich Mensch, hier darf ich's sein.”

~ Johann Wolfgang von Goethe