

# Maritim Seehotel Timmendorfer Strand

Aktivprogramm: Aloha Yoga, Pilates und mehr

## Unser Angebot für Sie

- Zu den Kaffeepausen: Lockerungsübungen
- Nach der Tagung haben Sie die Wahl zwischen: Yoga- oder Pilatesstunde, Aquapower, Walken am Strand, Boseln am Strand



Wir bieten als Rahmenprogramm für Ihre Tagung vormittags, nachmittags und abends je eine halbe Stunde Gymnastik und Entspannung an. Sie können alle drei Einheiten oder nur eine Auswahl davon buchen. Auf Anfrage gestalten wir auch individuelle Programme für Sie ganz nach Ihren Wünschen.

## Beispiel

11 bis 11.30 Uhr	Aloha Yoga Pause: Entspannung und neue Energie durch Bewegung tanken
17 bis 17.30 Uhr	Kleine Meditation und erfrischende Gymnastik
20 bis 20.30 Uhr	Stretching und Abendentspannung

## Preise

Alle drei Einheiten à 30 Minuten: 15 € pro Person. Mindestteilnehmerzahl 5 Personen.  
 Eine Einheit à 30 Minuten: 5 € pro Person. Mindestteilnehmerzahl 5 Personen.  
 Auf Wunsch eine Einheit à 60 Minuten: 10 € pro Person. Mindestteilnehmerzahl 5 Personen.

## Neu im Maritim Seehotel: Aloha Yoga

Aloha Yoga ist das moderne Ergebnis der gegenseitigen Ergänzung aus seit Jahrhunderten praktizierten Yogaübungen mit Ursprung in Indien und der vielleicht noch älteren Lebensphilosophie der Hawaiianer, die heute Huna genannt wird. Jeder Aloha Yoga Kurs hat ein Thema aus dem Huna, das kann zum Beispiel „Aloha – gelebte Liebe“ sein. Während der Stunde fließen die unterschiedlichen Aspekte des Prinzips „Aloha“ in das Yoga ein. Das Aloha Yoga hat Gymnastiklehrerin Johanna Voelkner aus der klassischen Yoga-Praxis und der Huna-Philosophie, die sie bei der anerkannten Expertin Jeanne Ruland erlernte, entwickelt.

*Die goldene Regel des Aloha Yoga ist: Shaka! – Hang loose*

## Jetzt einfach zu Ihrer Tagung dazu buchen

Probieren Sie Aloha Yoga oder auch eins unserer weiteren Aktivangebote aus und erleben Sie die Freude an der liebevollen und gleichzeitig intensiven Art der Bewegung!

