



Myanmar Discover
Ihr Reisespezialist für Myanmar

NATUR

KULTUR

ERLEBNIS

Ein Produkt von

SOMMER FERNREISEN GmbH

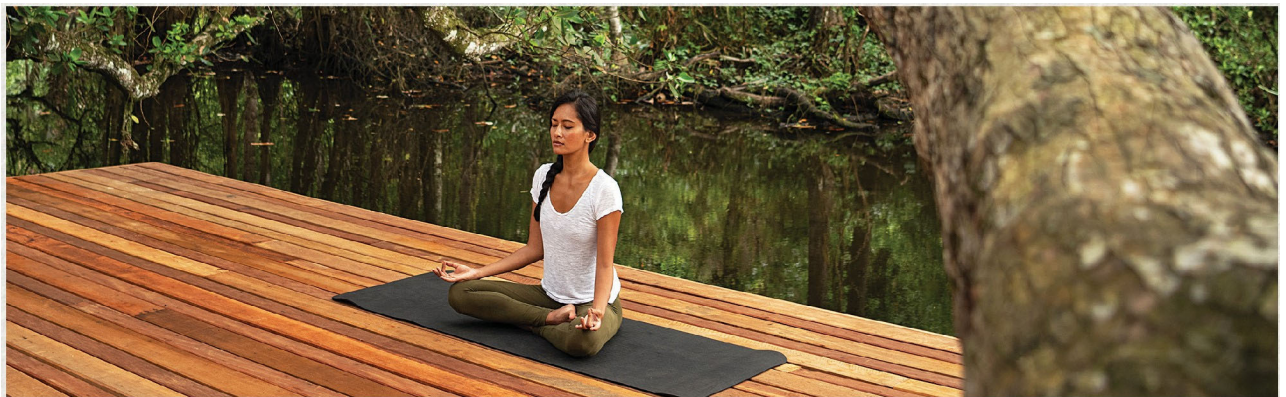
Nelkenstraße 10, 94094 Rothalmünster

Tel.: 08533 919161, info@myanmar-discover.de

www.myanmar-discover.de

Wellness und Yoga auf Wa Ale

Wa Ale bietet eine große Auswahl an geführten Wellness-Klassen in unserem Jungle Gym. Die Optionen reichen von Yoga, Stretching, Fitness, achtsamer Bewegung, Meditation und Energieheilungs-Sitzungen. Schauen Sie sich bitte unser Menü an. Wir können ein Erlebnis nach Ihren Bedürfnissen gestalten.



Vormittagsbewegung, Dauer: 45 - 60 Minuten

Dieser Kurs ist eine perfekte Ergänzung zu einer morgendlichen Wanderung und die beste Art, den Tag zu beginnen. Unser Instrukteur wird Sie in sanfte, achtsame Bewegungen einführen, um Ihre Gelenke aufzuwärmen, Ihr Blut und Ihren Atem in Fluss zu bringen und Sie mit Kraft und Flexibilität aufzuladen.

Einführung in Yoga, Dauer: 60 - 90 Minuten

Yoga-Anfänger? Unser Lehrer wird Sie in eine atem-zentrierte Meditation, ein Aufwärmen und eine detaillierte Einführung in die Grundbewegungen führen. Die Ausrichtung erfolgt entsprechend den Bedürfnissen der Teilnehmer und Sie werden sich sicher, stark, beweglich und energetisch geladen fühlen. Diese Einführung ist ein perfektes Sprungbrett für jeden, der sich mit den Grundpositionen vertraut machen möchte, bevor er eine weitere energetischere Klasse ausprobiert. Dieser Kurs kann für jeden maßgeschneidert werden, der eine traditionelle "Hatha"-Yoga-Praxis erleben möchte. Die Pose wird nicht im Flow-Stil, sondern in einer Pose nach der anderen unterrichtet.

Bewegungs-Yoga, Dauer: 60 - 90 Minuten

Inspiziert von der Biomechanik und der Bewegungslehre zielt dieser Kurs darauf ab, Ihre Aufmerksamkeit auf Teile Ihres Körpers zu lenken, die Sie vielleicht eine Zeit lang nicht beachtet haben. Während "traditioneller" Yoga oft viel Wert auf Dehnung und Beweglichkeit legt, konzentriert sich dieser Kurs auf ein gesundes Gleichgewicht von Kraft und Beweglichkeit, um Ihren Körper stark und geschmeidig zu machen und bereit zu sein, alle anderen Aktivitäten des Tages zu genießen. Bereiten Sie sich darauf vor, Requisiten zu benutzen, um einige nicht ausreichend beanspruchte

Muskelgruppen auf ruhige und kontrollierte Weise zu aktivieren, wobei Sie den Atem als Leitfaden zur Bewältigung von Herausforderungen nutzen - eine Fähigkeit, die sich sehr schnell in Ihr tägliches Leben überträgt. Da dieser Kurs körperlich anspruchsvoller sein wird, sind die Unterrichtseinheiten auf den Einzelnen zugeschnitten.

Vinyasa Flow, Dauer: 60 - 90 Minuten

Vinyasa Flow Yoga ist eine kreative und dynamische Form des Yoga, die Ihnen das Gefühl gibt, stark und gestärkt zu sein und sich mit sich selbst und Ihren Erfahrungen völlig verbunden zu fühlen. Dieser Yogastil verbindet Atmung und Bewegung zu einem Erlebnis, mit Fokus auf präziser Ausrichtung der Körperpositionen. Unser Ausbilder wird Sie durch ein spezielles Warm-up führen, bevor Sie sich zu einem Crescendo atem-zentrierter Bewegung aufbauen. Seien Sie darauf vorbereitet, mehr denn je zu schwitzen, zu lächeln und tief zu atmen. Eine kühlende und abschließende Berührungsmeditation wird es Ihnen ermöglichen, all das Kribbeln und die Empfindungen zu genießen, die Ihr Körper bietet. Wenn Sie neu im Yoga sind, wird empfohlen, zuerst die Einführungsklasse oder die Morgenbewegung auszuprobieren, bevor Sie in Vinyasa Flow eintauchen.

Peak Pose Yoga, Dauer: 60 - 90 Minuten

Dieser Kurs konzentriert sich darauf, Ihre Muskeln aufzuwärmen und Ihre Gelenke auf fortgeschrittene Yogastellungen vorzubereiten. Wir fangen klein an und arbeiten uns sicher bis zu den speziellen Posen hoch. Lassen Sie unseren Lehrer wissen, ob Sie auf eine bestimmte Pose hinarbeiten, oder haben Sie einfach nur Spaß daran, zu lernen, wie Sie sicher zu fortgeschrittenen Asanas kommen. Bringen Sie Ihre Kamera für ein Sonnenuntergangsfoto-Shooting in unserem Dschungel-Fitnessstudio am Strand mit, sobald Ihr Körper ausreichend vorbereitet ist. Wenn wir die "Peak-Pose" in der ersten Sitzung nicht erreichen, werden Sie einige Tricks und Tipps lernen, wie Sie jederzeit selbst dorthin gelangen können. Etwas Erfahrung ist notwendig, aber wie immer, sind die Anweisungen auf den Einzelnen zugeschnitten.

Yin Yoga, Dauer: 60 Minuten

Yin Yoga hat in den letzten Jahren an Popularität gewonnen. Mit der Schwerkraft als unser Verbündete, ruhen wir in längeren, passiven Asanas, um die tieferliegenden Bindegewebe, die sogenannten Faszien, in die Dehnung des Körpers mit einzubeziehen. Der Name "Yin" ist die Definition des Weiblichen, Sanften, Ruhigen und impliziert eine sanftere Form des Yoga, damit Sie den Kurs entspannt, gelenkig und ruhig beenden können. Längeres Halten von Posen kann dazu führen, dass der Geist wandert, was diese Klasse sehr mental macht und daher auch als Meditation dient. Die Vorteile von Yoga sind eine ausgezeichnete Ergänzung zu jeder Kraftpraxis und helfen uns gleichzeitig, uns in allen herausfordernden Sitzpositionen des Lebens zu beruhigen.

Restaurative Yoga, Dauer: 60 - 90 Minuten

Wie der Name schon sagt, ist restauratives Yoga eine passive Übung mit einem Ziel - die Beruhigung und Wiederherstellung des Nervensystems. Requisiten und Positionen werden verwendet, um den Körper von gewohnten Bewegungsmustern zu befreien, und der Schwerpunkt liegt auf dem Atem und den Körperempfindungen. Die Posen werden hauptsächlich auf dem Boden ausgeführt und zwischen 3 und 10 Minuten gehalten. Restauratives Yoga kann zu jeder Tageszeit praktiziert werden und ist für jeden wunderbar geeignet.

Geführte Meditation, Dauer: 10 - 45 Minuten

Geführte Meditationen können auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten werden - von einer einfachen atem- oder objektfokussierten Meditation bis hin zu Erdungs- und Manifestationsübungen. Besprechen Sie Ihre Bedürfnisse mit dem Instrukteur, um die wirkungsvollste Meditation für Sie zuzuschneiden. Diese Meditation wird im Sitzen durchgeführt und kann allein oder als Ergänzung zu unseren anderen Wellness-Angeboten praktiziert werden.

Yoga Nidra, Dauer: 30 - 45 Minuten

Yoga Nidra ist auch als "yogischer Schlaf" oder Nicht-Bewusstheit bekannt; es ist eine ganz besondere Art der Entspannungsmeditation. Sie verweilen in einem halb wachen, halb schlafenden Zustand, während Sie sich Ihres Körpers voll bewusst sind. Unter Anleitung praktizieren Sie Yoga Nidra, während Sie auf dem Rücken liegen, und egal, wie Sie es betrachten, es ist eine Praxis der extremen Entspannung. Sie werden ausgeruht, verjüngt und entspannt herauskommen. Yoga Nidra kann zu jeder Tageszeit praktiziert werden und ist für jeden geeignet, der sich entspannen, verlangsamen und zurücksetzen möchte.

Maßgeschneiderte Yoga- & Wellness-Sitzungen; Dauer 90 - 120 Minuten

Alle oben genannten Dienstleistungen sind als private Einzelsitzungen erhältlich, die in der Privatsphäre Ihrer Villa oder Ihres bevorzugten Standortes stattfinden. Alle Privatstunden beginnen mit einem persönlichen Gespräch, in dem Bedürfnisse, Ziele, Körper und persönliche Geschichte besprochen werden. Sie können Ihre persönlich gestaltete Privatstunde zu der Zeit planen, die Ihnen am besten passt.

Energie-Heilung: Dauer: ± 60 Minuten

Nicht ist besser als die Energie der Insel, die uns zeigt, wie sehr wir mit der Natur und miteinander verbunden sind. Unser als Reiki-Meister ausgebildeter Wellness-Lehrer (*Rei*“ steht für Seele und „*ki*“ für Lebensenergie) wird die Energie nutzen, um die Grenzen aufzulösen, die uns davon abhalten, uns getrennt zu fühlen. Mit Hilfe von Konzepten aus dem traditionellen Usui-Reiki-System, der somatischen Psychologie und der nicht-dualen Philosophie ist dies eine praktische Energie-Heiltechnik, die für eine vollständige Herunterregulierung des Nervensystems sorgt. Informationen über Ihren energetischen Zustand können in einer konfliktgleichen, nach der Sitzung stattfindenden Beratung gesammelt, ausgeglichen und diskutiert werden.