

PROGRAMM

In dieser Woche probieren wir ganz unterschiedliche Methoden aus, um die Faszien optimal und mit viel Spaß anzusprechen und damit die eigene Bewegungsfreiheit und -vitalität zu fördern.

Neben ganz unterschiedlichen Bewegungsformen, bekommt jede(r) TeilnehmerIn eine FASZIO® Behandlung, um besonders eingeschränkte Bereiche individuell lösen zu lassen.

Yoga/Workshops

08:00-09:30 Yoga (außer So)
11:30-13:30 Workshops (außer Do)

Essen / Buffet

10:00-11:00 Frühstücksbuffet
12:00-18:00 offenes Buffet
19:00-20:00 Abendbuffet

Für die Teilnahme an Programm und Workshops sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.



ORT

Die Casa el Morisco ist ein grünes Paradies, ein Ort der Ruhe und Entspannung und bietet alles, was man für eine wohltuende Atmosphäre braucht: köstliches veganes/vegetarisches Buffet, Garten der Sinne, Liegewiesen, Hängematten, Pool, Sauna, Meerblick. Der Strand sowie Cafés und Einkaufsmöglichkeiten sind mit einem etwa 25 minütigen Fußweg erreichbar.

KOSTEN & INFORMATION

€ 395.- Bewegungsprogramm
inklusive 1 FAZIO® Behandlung von Miriam
Mit der Anmeldung überweisen an:
Miriam Wessels, BIC: GENODEM1GLS
IBAN: DE73 4306 0967 2008 1098 00

€ 595.- Unterkunft / Verpflegung*
für ½ Doppelzimmer mit Dusche/WC
Bezahlung bar vor Ort

*Vegetarische Vollverpflegung inklusive Getränke:
Säfte, Wasser, Wein. Alle Räume und das Gelände
der Casa el Morisco sind rauchfrei!

Flugkosten ab Hamburg:
bei frühzeitiger Buchung ab ca. € 250.-

Sonntags-Sammeltransfer:
Málaga Flughafen > CASA > Málaga Flughafen
(5x täglich zwischen 07:30 und 21:00 Uhr)

KONTAKT & ANMELDUNG

Miriam Wessels
Diplom Sportwissenschaftlerin
Heilpraktikerin
Yoga Lehrerin und Therapeutin
FASZIO® Training und Therapie



Woltersstraße 29 | 22453 Hamburg
Tel: 040 - 514 93 632 | 0177 - 514 93 63
Mail: Miriam@MiriamWessels.de
Web: www.MiriamWessels.de

FASZIO®
Ganzheitliches Faszientraining



YOGAREISEN
TERMINE 2017/18/19

FASZIEN-VITALITÄT
mit Yoga, Tanz & mehr

15.-22.10.17 | 21.-28.10.18 | 06.-13.10.19
in der „Casa el Morisco“, in Andalusien
mit Miriam Wessels, www.MiriamWessels.de

YOGAREISEN 2017/18/19

BEWEGUNGSPROGRAMM

In dieser Woche in der wunderschönen Yoga-Oase in Andalusien werden wir uns sowohl theoretisch als auch praktisch mit den Faszien auseinander setzen.

Wir werden unterschiedliche Yogaformen ausüben, YogaDancing® erleben, FASZIO® Training praktizieren und durch Entspannung und Regeneration das fasziale Gewebe gelöster werden lassen.

Dabei werden die Faszien ganz differenziert angesprochen: sie laden sich mit Energie, dehnen sich aus, werden gleitfähiger und als 6. Sinn für eine verbesserte Eigenwahrnehmung geschult.

YOGADANCING®

Dieser Tanz kombiniert mit klassischen Yogaelementen ermöglicht ein tiefes Erleben des Körpers und das Spüren des eigenen inneren Wesens.

Die im Menschen ruhenden emotionalen Kräfte werden gelöst sowie mentale Energien wieder zum Fließen gebracht. YogaDancing® öffnet die Seele, gibt inneren Halt für äußere Ausgeglichenheit und schenkt beständige Stärke, Klarheit und Zufriedenheit.

Im YogaDancing® werden im Rhythmus vorgegebene, einfache Schrittfolgen wiederholt, choreographierte Yogapositionen im Verbindung mit Musik geübt und die Möglichkeit des eigenen freien Ausdrucks für das Eröffnen neuer Bewegungsräume genutzt. Sowohl die Fusion von Meditation und Bewegung als auch Entspannungsphasen sorgen für eine Beruhigung des Organismus.

KUNDALINI YOGA

Beim Kundalini Yoga wird das Augenmerk auf die Atmung, die besonderen Übungsreihen und das Singen von Mantra gelegt.

Das bringt besonders viel Energie ins Herz und macht Freude und gute Laune!

HATHA YOGA

Hatha Yoga ist eine Form des Yoga, bei der das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist vor allem durch körperliche Übungen erreicht wird.

Auf eine gesundheitsfördernde Ausführung wird besonders großer Wert gelegt.

FASZIO® DAS GANZHEITLICHE FASZIENTRAINING!

FASZIO® setzt die aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnisse in Bewegung um: Das abwechslungsreiche, mehrdirektionale Training gibt Impulse, fordert den ganzen Körper, alle Sinne und orientiert sich an den Anforderungen eines gesunden Alltags. Ziel ist es, sich körperlich mit Leichtigkeit und Kreativität seiner Umgebung und Situation anpassen zu können.

Das Bewegungskonzept von FASZIO® beinhaltet 7 Strategien, die geschmeidig und beweglich machen sowie Schnellkraft und Stabilität vermitteln.

- => Stabilität – Synergetische Einheit stärken und Kraftübertragung optimieren
- => Propriozeptive Kraft – Eigenwahrnehmung und Reaktionsfähigkeit schulen
- => Geschmeidigkeit – Bewegungskompetenz erweitern und Abläufe harmonisieren
- => Elastizität – Katapulteffekt und Bewegungsenergie effizient nutzen
- => Dehnfähigkeit – Myofasziales Netz aufspannen und Körperlinien ausgleichen
- => Lösende Techniken – Hydrationsfluss aktivieren und Einschränkungen beseitigen
- => Regeneration – Körperzellen vitalisieren und Erholung finden



ANMELDUNG

Hiermit melde ich mich verbindlich an für **Faszien-Vitalität mit Yoga, Tanz & mehr** in der Casa el Morisco, mit Miriam Wessels:

- 15.-22.10.2017
- 21.-28.10.2018
- 06.-13.10.2019

Name

Vorname

Straße

PLZ, Ort

Telefon

Mail

Eine Anzahlung in Höhe von 395.- Euro habe ich

überwiesen am

TEILNAHMEBEDINGUNGEN

Das Angebot findet bei einer Mindestteilnehmerzahl von acht Personen statt. Meine An- und Abreise organisiere ich selbst.

Mit der Weitergabe meiner Adressdaten innerhalb der Gruppe bin ich einverstanden.

Ich nehme auf eigene Verantwortung teil. Für Schäden, die ich mir selbst, anderen oder Dingen zufüge, hafte ich allein.

Stornokosten:

- bis 15 Wochen vorher 30% des Gesamtreisepreises
- bis 10 Wochen vorher 40% des Gesamtreisepreises
- bis 6 Wochen vorher 75% des Gesamtreisepreises

Es wird der Abschluss einer Reiserücktrittskostenversicherung empfohlen.

Ich erkläre mich mit den Teilnahmebedingungen einverstanden. Diese Erklärung ist rechtsverbindlich.

Ort, Datum

Unterschrift