



MERIDIAN SPIRIT *Day*

Mittwoch, 26. November 2014
im MeridianSpa Wandsbek

Schöpfen Sie mit ruhigen Kursen neue Kraft aus der inneren Mitte. Genießen Sie das abwechslungsreiche Rahmenprogramm, tanken Sie Ihre Energiereserven auf und starten Sie entspannt und gestärkt in die kalte Jahreszeit. Beim MeridianSpirit Day sollten Sie dabei sein!

Resilienz & Yoga (Anmeldung an der Rezeption)

9.30 – 11.00 Uhr • mit Julia • M1

Resilienz bedeutet Widerstandsfähigkeit. Sie hilft Ihnen, gelassener mit Krisen und Herausforderungen umzugehen. In diesem Special erfahren Sie mehr über das Thema Resilienz und erleben die stärkende Verbindung von Resilienztraining und Yoga.

Herz-Chakra-Meditation

11.15 – 12.15 Uhr • mit Christoph • M1

Diese Meditation unterstützt die Wahrnehmung des Herzens. Die sanfte und gleichzeitig aktive Meditationstechnik sensibilisiert das Herz-Chakra und reinigt den gesamten Organismus, so dass angestaute Gefühle sich auflösen können.

Vinyasa Yoga

16.15 – 17.30 Uhr • mit Christoph • M1

Vinyasa Yoga ist eine auf Hatha Yoga basierende dynamische Yoga Form. Bewegung und Atmung werden durch fließende Asanas zu einer Einheit geführt, welche den Geist zur Ruhe kommen lässt. Entspannende Dehnübungen, Vor- und Rückbeugen sowie Meditations- und Atemübungen begleiten Sie auf Ihrer Erlebnisreise nach innen.

Flying Pilates (Anmeldung an der Rezeption)

17.30 – 18.30 Uhr • mit Sonja • Loft 5

Entdecken Sie ein Training voller Leichtigkeit, Stärke und Körperspannung. Bei diesem Special werden in einem frei von der Decke hängendem Tuch Pilatesübungen gemacht, die die Muskeln auf eine einzigartige Weise kräftigen und dehnen.

Faszien Yoga (Anmeldung an der Rezeption)

18.00 – 19.30 Uhr • mit Miriam • M1

Faszien Yoga bietet eine (ent)spannende Möglichkeit Faszien zu trainieren, zu stärken und geschmeidig zu halten. Mit klassischen Dehnungen, schwingenden Bewegungs-Flows und dem Fokus auf einer vertiefenden Atmung bekommen die Faszien ihre Elastizität zurück.

Chi Ball

18.00 – 19.00 Uhr • mit Susanne • Loft 3

Chi Ball ist ein harmonisches Training mit kleinen, duftenden Bällen. Durch Bewegungsübungen nach westlichen und fernöstlichen Trainingsmethoden wie Tai Chi, Yoga, Pilates und Feldenkrais erlangen Sie Tiefenentspannung, verbessern Ihre Fitness und steigern Ihr Wohlbefinden!

Flying Pilates (Anmeldung an der Rezeption)

18.45 – 19.45 Uhr • mit Sonja • Loft 5

Entdecken Sie ein Training voller Leichtigkeit, Stärke und Körperspannung. Bei diesem Special werden in einem frei von der Decke hängendem Tuch Pilatesübungen gemacht, die die Muskeln auf eine einzigartige Weise kräftigen und dehnen.

Pilates Flow

19.00 – 20.00 Uhr • mit Susanne • Loft 3

Bei dieser Pilatesvariante erleben Sie ein intensives, fokussiertes Training zu Chill House Musik. Durch das flüssige Aneinanderreihen von auf Atmung und Musik abgestimmten Bewegungselementen versetzt Sie dieses Training in einen entspannenden Flowzustand.

Soto Zen

20.00 – 21.30 Uhr • mit Kirti • M1

Bei dieser Meditationsform steht die Körperhaltung im Vordergrund. Ziel ist es, sich während der Übungen voll und ganz auf den Zustand des eigenen Körpers zu konzentrieren. Dabei werden verschiedene Elemente des Alltags nach dem Vorbild des Zen-Buddhismus ritualisiert.

Kosten

Für Mitglieder innerhalb ihrer vertraglichen Nutzungszeit kostenfrei.
Nicht-Mitglieder können mit einer Fitness-Wellness-Tageskarte (35 €) teilnehmen.

Bitte achten Sie auch auf die Änderungen im regulären Kursplan! Alle Informationen zum MeridianSpirit Day und dem Programm in einem anderen MeridianSpa erhalten Sie auch auf www.meridianspa.de.

MeridianSpa Hamburg GmbH • Wandsbeker Zollstr. 87–89 • 22041 Hamburg



MERIDIAN SPA
Fitness. Wellness. Bodycare.