

Bever Lodge Yoga

17.12 - 23.12.2018

Montag 17.12	16.00-17.00 Evening Flow
Dienstag 18.12	16.00-17.00 Power Flow
Mittwoch 19.12	16.00-17.00 Winter Sports Flow
Donnerstag 20.12	16.00-17.00 Evening Flow
Freitag 21.12	16.00-17.00 Winter Sports Flow
Samstag 22.12	08.30-09.30 Morning Flow 16.00-17.00 Yin/Restorative
Sonntag 23.12	16.00-17.00 Evening Flow

24.12 - 30.12.2018

Montag 24.12 (Heiligabend)	8.30-9.30 Christmas Eve Flow
Dienstag 25.12	8.30-9.30 Christmas Morning Flow
Mittwoch 26.12	16.00-17.00 Winter Sports Flow
Donnerstag 27.12	16.00-17.00 Evening Flow
Freitag 28.12	16.00-17.00 Winter Sports Flow
Samstag 29.12	8.30-9.30 Morning Flow 16.00-17.00 Yin/Restorative
Sonntag 30.12	16.00-17.00 Evening Flow

31.12 - 06.01.2019

Montag 31.12	8.30-9.30 2018 to 2019 Power Flow
Dienstag 01.01	<i>kein Yoga</i>
Mittwoch 02.01	16.00-17.00 Winter Sports Flow
Donnerstag 03.01	16.00-17.00 Evening Flow
Freitag 04.01	16.00-17.00 Winter Sports Flow
Samstag 05.01	8.30-9.30 Power Flow 16.00-17.00 Yin/Restorative
Sonntag 06.01	16.00-17.00 Evening Flow

Unterrichtssprachen: (Schweizer)deutsch, English

M o r n i n g F l o w

Im Morning Flow geht es darum, einen guten Ton für den Tag anzugeben. Körper und Geist sollen langsam aufgeweckt und für den Tag gerüstet werden. Von kleinen, sanften Bewegungen gehen wir langsam in grössere, dynamischere Bewegungen über.

P o w e r F l o w

Beim Power Flow steht die Freude an der Bewegung im Vordergrund. Vom Atem geleitet, fliessen wir von einer Pose zur nächsten. Diese Art von Flow ist sehr aktiv, dynamisch und kräftig und die Einbeziehung von Musik ist bei meinen Power Flows besonders massgebend.

W i n t e r S p o r t s F l o w

Diese Art von Stunden ist speziell an diejenigen gerichtet, die Wintersportarten ausüben. Kraft, Mobilität und Flexibilität sollen im ganzen Körper gefördert werden, mit einem besonderen Fokus auf Bein-, Becken- und Bauch-Muskulatur.

E v e n i n g F l o w

Die Intention des Evening Flows ist es, herunterzukommen. Im Gegensatz zum Morning Flow, fangen wir hier dynamisch an und werden nach und nach statischer in unseren Bewegungen; versuchen unserem Kopf und Körper das zu geben, was noch fehlt, um den Tag ganz hinter uns zu lassen.

Y i n / R e s t o r a t i v e

Die Herausforderung bei Yin/Restorative liegt in der Stille. Jede Pose wird für eine längere Dauer gehalten. Die Posen variieren von intensiveren, tiefen Dehnungen zu tiefenentspannenden Stellungen. Flexibilität und innere Ruhe werden besonders gefördert.

P r e i s e

1 Stunde (Drop-In)	18.- 15.- (Schüler/Studenten)
5er Pack	80.- 65.- (Schüler/Studenten)
Wochenabo (ab Kauf, 7 Tage gültig, Zugang zu 8 Stunden)	110.- 90.- (Schüler/Studenten)
Unlimitiert (Zugang zu 23 Stunden)	210.- 190.- (Schüler/Studenten)

Anna Mazzina



Mein Name ist Anna Mazzina und ich bin hier im Engadin aufgewachsen. Letzten Herbst habe ich meine Yogalehrer-Ausbildung in Thailand abgeschlossen und bin seither eine mit der Yoga Alliance registrierte Lehrerin (RYT-200). Meine langfristige Vision ist es, eine Verbindung zwischen Physiologie und Psychologie; zwischen Wissenschaft und Spiritualität herzustellen und Yoga als ein Vehikel dafür zu nutzen. Ich brenne darauf, mein Wissen in den verschiedensten Bereichen zu erweitern.

Was meine Sequenzen angeht, liebe ich es, kreativ zu sein und mein Hauptziel für meine Stunden ist es, meine Schüler dazu zu leiten, in der körperlichen Herausforderung Leichtigkeit zu finden.

Kontakt:

e-mail: annamazzina@gmail.com

mobil: +41 79 291 06 95