



AT - Settimana Yoga - Balance

movimento | rilassamento | benessere

16.03.2025 - 30.03.2025



La invitiamo a srotolare il tappetino da yoga, e fate un respiro profondo.

Questa settimana è un viaggio per Lei.

Un viaggio attraverso i Vostri centri energetici.

Un viaggio pieno di momenti di silenzio, gioia ed equilibrio interiore.

Apettatevi una settimana ricca di ispirazioni.

Una settimana piena di gioia di vivere.

at – settimana yoga & balance

OGNI ELEMENTO DEL PROGRAMMA O UNITÀ PUÒ ESSERE FREQUENTATO INDIVIDUALMENTE.

TUTTE LE SESSIONI DI YOGA E DI RILASSAMENTO SI SVOLGONO NELLA SALA DEL MOVIMENTO.

VI CHIEDIAMO DI REGISTRARVI ALLA RECEPTION ENTRO LE ORE 19.00 DEL GIORNO PRECEDENTE.

domenica **Muladhara Chakra**

- ALLE 16.⁰⁰ Yoga "arrivare & rilassarsi"
- ALLE 19.⁰⁰ Presentazione della AT settimana yoga & balance

lunedì **Svadhithana Chakra**

- ALLE 08.⁰⁰ Morning yoga con Elisa
- ALLE 10.⁰⁰ Workshop yoga con Elisa "Elemento acqua & danza dell'anima"
- ALLE 14.⁰⁰ Yoga con Elisa
- ALLE 17.³⁰ Slow Down - Tecniche di rilassamento con Nadine

martedì **Manipura Chakra**

- ALLE 08.⁰⁰ Morning yoga con Verena
- ALLE 10.⁰⁰ Workshop yoga con Verena "Il simbolismo del fuoco"
- ALLE 14.⁰⁰ Yoga con Verena
- ALLE 17.³⁰ Slow Down - Meditazione dei chakra con Magdalena

mercoledì **Anahata Chakra**

- ALLE 08.⁰⁰ Morning yoga con Elisa
- ALLE 10.⁰⁰ Workshop yoga con Elisa "Valori e desideri del cuore"
- ALLE 14.⁰⁰ Yoga con Elisa
- ALLE 16.¹⁵ Rituale di sauna "Pinda Sweda" con Magdalena
- ALLE 17.³⁰ Slow Down - Mediazione con Magdalena

giovedì **Vishuddha Chakra**

- ALLE 08.⁰⁰ Morning Yoga con Verena
- ALLE 10.⁰⁰ Workshop yoga "Pranayama e il potere dell'etere"
- ALLE 14.⁰⁰ Yoga con Verena
- ALLE 17.³⁰ Slow Down - Yin Yoga con bagno sonoro con Magdalena

venerdì **Sahasrara Chakra**

- ALLE 08.⁰⁰ Morning Yoga con Elisa
- ALLE 10.⁰⁰ Workshop yoga con Elisa "Higher Self"
- ALLE 14.⁰⁰ Yoga con Elisa
- ALLE 17.³⁰ Slow Down - Yoga Nidra con le campane per il canto Shavasana

sabato **Ajna Chakra**

- ALLE 08.⁰⁰ Morning Yoga con Verena
- ALLE 10.⁰⁰ Workshop yoga "Attivazione sensoriale"
- ALLE 14.⁰⁰ Yoga con Verena
- ALLE 17.¹⁵ Rituale in sauna Aham Prema con Magdalena
- ALLE 17.³⁰ Slow Down - Meditazione "La forza del bosco" con Mäggi

**NON IMPORTA QUALE SIA IL LIVELLO DI ESPERIENZA,
SE SIETE PRINCIPIANTI O YOGI ESPERTI, VI INVITIAMO A PARTECIPARE. 😊**



Domenica

Muladhara Chakra

Il Chakra della Radice rappresenta la stabilità e la fiducia primordiale. Nel Muladhara Chakra risiede il nostro subconscio. Quando attiviamo il nostro Chakra della Radice, emergono qualità inaspettate che donano rilassamento e sicurezza.

Dalle 16.00 – alle 18.00: Yoga "Arrivare & Rilassarsi" con Magdalena
*Calma ed equilibrio attraverso movimenti dolci ed esercizi di respirazione.
Cerimonia del cacao collettiva per connettersi col elemento terra, nutriente e radicante.*

Alle 19.00: Vi invitiamo all'aperitivo nella hall dell'hotel
Presentazione della settimana AT - Yoga & Balance
con le insegnanti di yoga Elisa, Verena e Magdalena.

Lunedì

Svadhithana Chakra

Il Chakra Sacrale rappresenta la nostra espressione creativa e la gioia di vivere. Esploriamo il corpo con movimenti liberi e delicati, ci abbandoniamo all'elemento acqua e lasciamo che il nostro corpo e la nostra mente fluiscono liberamente. La nostra anima è libera di ballare.

Dalle 08.00 - alle 08.50: Morning Yoga con Elisa
Attiviamo il corpo, calmiamo la mente e iniziamo la giornata con energia.

Dalle 10.00 - alle 12.00: Yoga Workshop con Elisa
*Meditazione in movimento
Lavoro con la musica e elementi sonori per percepire il tuo corpo.*

Dalle 14.00 - alle 15.30: Yoga con Elisa

Dalle 17.30 - alle 18.30: Slow Down
Tecniche di rilassamento con Nadine

Martedì

Manipura Chakra

Il Chakra del Plesso Solare rappresenta la nostra forza di volontà e la nostra autostima. Saggezza e potere fluiscono attraverso questo centro, aiutandoci ad esprimere il nostro pieno potenziale e a realizzare i nostri obiettivi.

Dalle 08.00 - alle 08.50: Morning Yoga con Verena
Attiviamo il corpo, calmiamo la mente e iniziamo la giornata con energia.

Dalle 10.00 - alle 12.00: Yoga Workshop con Verena
*Il potente simbolismo del fuoco
Meditazione con le candele & allenamento alla consapevolezza
Il silenzio per accendere la scintilla interiore*

Dalle 14.00 - alle 15.30: Yoga con Verena

Dalle 17.30 - alle 18.30: Slow Down
Meditazione sui Chakra con Magdalena

Mercoledì

Anahata Chakra

Il chakra del cuore rappresenta la nostra gioia e il nostro amore. Riconosci chi sei veramente e quali desideri profondi si celano dentro di te. Lascia che il tuo cuore si apra alla pace interiore e alle gioie della vita.

Dalle 08.00 - alle 08.50: Morning Yoga con Magdalena
Attiviamo il corpo, calmiamo la mente e iniziamo la giornata con energia.

Dalle 10.00 - alle 12.00: Yoga Workshop con Elisa
*Esercizi e domande per riconoscere i valori e desideri del cuore
Rituale di forza per la energia del cuore*

Dalle 14.00 - alle 15.30: Yoga con Elisa

Alle 16.15: Rituale di sauna Pinda Sweda con Magdalena

Dalle 17.30 – alle 18.30: Slow Down
Meditazione per liberarsi e rilassarsi con Magdalena

Giovedì

Vishuddha Chakra

Il Chakra della Gola rappresenta la connessione e la comunicazione. I spazi interiori si aprono dove la voce della verità verrà attivata, affinché uno stato di armonia e chiarezza possano esprimersi.

- Dalle 08.00 – alle 08.50: Morning Yoga con Verena
Attiviamo il corpo, calmiamo la mente e iniziamo la giornata con energia.
- Dalle 10.00 – alle 12.00: Yoga Workshop con Verena
*Pranayama e il potere dell'etere
Consapevolezza e attivazione della voce e comunicazione,
riconoscere, accettare e sciogliere i blocchi.*
- Dalle 14.00 – alle 15.30: Yoga con Verena
- Dalle 17.30 – alle 19.00: Slow Down
Yin Yoga con bagno sonoro con Magdalena

Venerdì

Sahasrara Chakra

Il Chakra della Corona rappresenta la tua connessione e spiritualità. Ascoltiamo profondamente dentro di noi, esploriamo la nostra essenza attraverso il suono e la musica e ci immergiamo nella quiete interiore. Accompagnato da domande di journaling consapevole, potrai riconoscere ciò che la tua anima vuole comunicarti.

- Dalle 08.00 - alle 08.50: Morning Yoga con Elisa
Attiviamo il corpo, calmiamo la mente e iniziamo la giornata con energia.
- Dalle 10.00 - alle 12.00: Yoga Workshop con Elisa & Magdalena
*Lavoro di journaling
Connessione con il Sé Superiore attraverso il Qigong
Dipingiamo l'immagine dell'anima e lasciamo fluire le energie*
- Dalle 14.00 - alle 15.30: Yoga con Elisa
- Dalle 17.30 - alle 18.30: Slow Down
Yoga Nidra con campane tibetane & Shavasana con Magdalena

Sabato

Ajna Chakra

Il Chakra del Terzo Occhio rappresenta la percezione e l'intuizione. Attraverso la pratica dello yoga, della meditazione e della consapevolezza, espandiamo la nostra coscienza, acquisendo una profonda comprensione di noi stessi e della realtà oltre la vita quotidiana.

- Dalle 08.00 - alle 08.50: Morning Yoga con Verena
Attiviamo il corpo, calmiamo la mente e iniziamo la giornata con energia.
- Dalle 10.00 - alle 12.00: Yoga Workshop con Verena
*Attivazione dei sensi
Percezione e intuizione per le domande della vita
Riflessione e chiarezza per il proprio cammino dell'anima*
- Dalle 14.00 -alle 15.30: Yoga con Verena
- Alle 17.15: Aham Prema – Rituale di sauna con Magdalena nella sauna eventi
- Dalle 17.30 - alle 18.30: Slow Down
Meditazione "La forza della foresta" con Mäggi

Vi auguriamo una settimana di yoga armoniosa,
equilibrante e ispiratrice.

Magdalena, Elisa & Verena, la famiglia Feichter e tutto il team AT. 



Magdalena

Massaggiatrice, insegnante di yoga & coach dell'intuizione

Magdalena vive la sua vocazione con cuore e dedizione. Come esperta insegnante di yoga, massaggiatrice e coach dell'intuizione, accompagna persone di ogni età nel loro percorso individuale verso maggiore benessere ed equilibrio interiore.

Il suo motto: "Lo yoga è come una medicina."

Attraverso un approccio olistico, unisce yoga, medicina tradizionale cinese (MTC) e lavoro energetico per risvegliare nuova forza e gioia di vivere. Il suo obiettivo è incontrare ogni persona esattamente dove si trova e sostenerla con tecniche consapevoli per vivere una vita appagante e vibrante.

Lasciatevi ispirare da Magdalena e scoprite la vostra forza interiore!



Elisa Oberhollenzer

Insegnante di yoga e trainer di rilassamento

Elisa Oberhollenzer è pedagoga, insegnante di yoga, istruttrice di Qi Gong e trainer olistica di rilassamento. Supporta persone di ogni età nell'esprimere il loro pieno potenziale e sviluppare una luminosa fiducia in sé stessi. Il suo obiettivo è trasmettere una maggiore consapevolezza del corpo, della mente e dell'anima, per affrontare la vita quotidiana con leggerezza.

Nei suoi incontri crea spazi di fiducia e compassione, dove la varietà della vita è un elemento centrale del suo lavoro. Come trainer di rilassamento e insegnante di Qi Gong, Elisa porta questa diversità nelle sue pratiche. La sua passione per il movimento dolce si riflette in sequenze fluide di Asana, esercizi di Qi Gong e tecniche di rilassamento.

Tutti gli ospiti sono invitati a sperimentare connessione, unità e un senso di pura vitalità, condividendo questo viaggio insieme.



Verena Golser

Insegnante di yoga

Verena Golser è un'appassionata escursionista e un'insegnante di yoga diplomata. Per lei, le montagne sono una fonte di forza e ispirazione. Ogni escursione diventa un viaggio dentro di sé, un momento per ritrovare la quiete interiore.

Verena integra sessioni di yoga nelle sue escursioni, invitando a respirare profondamente l'aria fresca e godere del momento presente. Crede nell'importanza di lasciare andare i rumori e le distrazioni della vita moderna per concentrarsi sull'essenziale: il respiro, il movimento e l'equilibrio interiore. I suoi corsi non solo migliorano la forma fisica, ma promuovono anche chiarezza mentale e rilassamento.

Con la sua sensibilità e la sua passione per lo yoga, Verena aiuta a ritrovare la pace interiore, rafforzare la lucidità mentale e vivere il momento con consapevolezza.