

Hatha Yoga und Entspannung - Kompaktkurs auf Malta

Herzlich willkommen!

Beginne Dein Jahr in der Sonne Maltas und setze Deine guten Vorsätze in die Tat um oder verlängere Deinen Sommer in 2026!



Warum nicht einmal an einem Hatha Yoga und Entspannungs-Kompaktkurs als Prävention in einer Woche im Ausland teilnehmen? Praktiziere an fünf Tagen täglich Yoga und Meditation unter Anleitung einer erfahrenen Yoga- und Meditationslehrerin. Richte Dich neu aus und komme wieder in Kontakt mit Dir selbst und Deinen Bedürfnissen.

Ziel des Kurses ist die Reduktion von Stress, die Förderung von Entspannungsfähigkeit sowie die Stärkung Deiner körperlichen und mentalen Ressourcen. Die Teilnehmenden lernen durch Hatha Yoga, Atemübungen, Achtsamkeit und Entspannung ihren Körper bewusster wahrzunehmen, Spannungen zu lösen und gesundheitsfördernde Strategien zur Stressbewältigung in den Alltag zu integrieren.



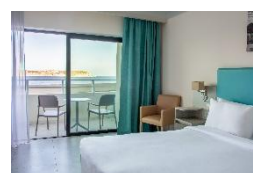
Reisezeiträume 2026:

1. 19.01.26 – 23.01.2026	Anmeldung bis	schnellstmöglich
2. 23.03.26 – 27.03.2026	Anmeldung bis	zum 31. Januar 2026
3. 19.10.26 – 23.10.2026	Anmeldung bis	zum 28. Februar 2026
4. 16.11.26 – 20.11.2026	Anmeldung bis	zum 31. März 2026

Teilnahmekosten, inkl. 5 Tage Yoga- und Meditationskurs „Hatha Yoga und Entspannung Kompaktkurs“ und inkl. Halbpension im Hotel Riviera Spa Resort Malta:

	19.01.- 23.01.2026	23.03.- 27.03.2026	19.10.- 23.10.2026	16.11.- 20.11.2026
EZ, DZ, 3-Bett Country view balcony	5 Tage p.P. 545 € EZ	5 Tage p.P. 545 € EZ	5 Tage p.P. 685 € EZ	5 Tage p.P. 570 € EZ
DZ, pool view balcony	5 Tage p.P. im DZ 705 €	5 Tage p.P. im DZ 705 €	5 Tage p.P. im DZ 720 €	5 Tage p.P. im DZ 585 €
DZ deluxe seaview, balcony	5 Tage p.P. im DZ 790 €	5 Tage p.P. im DZ 790 €	5 Tage p.P. im DZ 820 €	5 Tage p.P. im DZ 690 €

z.B.



Geringe zusätzliche Kosten entstehen für Ausflüge an freien Nachmittagen (z.B. Mietwagenanteil, Minibus oder Bus), Eintrittsgelder Tempelanlage und für den Flughafentransfer.

Günstige Flüge findest Du im Internet. Es gibt auch die Möglichkeit früher anzureisen oder länger zu bleiben. Bitte gib mir diese Information rechtzeitig bei Deiner Buchung an. Es wird eine Anzahlung von 50% bei der Buchung für die Zimmerreservierung benötigt. Die Stornierungsbedingungen findest Du auf der Hotelwebseite oder sprich mich einfach an.

**Anmeldung und weitere Informationen bei Sabine Stratmann unter: Tel.: 0152-53890044 (auch WhatsApp)
E-Mail: info@yogameditationherdecke.de**

Hatha Yoga und Entspannung – Präventionskurs in kompakter Ferienform

Ziel des 5 Tages - Kurses ist es, die körperlichen und psychischen Ressourcen der Teilnehmenden zu stärken, Stresssymptome zu reduzieren und einen gesundheitsfördernden Umgang mit Belastungen zu entwickeln.

Durch die Kombination aus Hatha Yoga, Atemübungen, Achtsamkeit und Entspannung lernen die Teilnehmenden, ihren Körper bewusster wahrzunehmen, Spannungen zu lösen und erlernte Übungen nachhaltig in den Alltag zu integrieren.

Kursumfang

- 10 Einheiten à 90 Minuten
- 5 aufeinanderfolgende Tage (jeweils morgens und abends)
- Gesamtdauer: 900 Minuten

Inhalte und Ablauf der Einheiten

Tag 1

Einheit 1 (morgens): Einführung in Hatha Yoga – Kennenlernen und Grundlagen

- Kennenlernen der Teilnehmenden
- Einführung in Ziele und Aufbau des Kurses
- Grundlagen des Hatha Yoga (Ausrichtung, Atmung, Achtsamkeit)
- Sanfte Mobilisations- und Basisasanas
- Kurze Entspannungssequenz

Einheit 2 (abends): Atmung und Achtsamkeit

- Bedeutung der Atmung für Stressregulation
- Wahrnehmung des Atems (Atembeobachtung, Bauchatmung)
- Einfache Atemübungen (Pranayama)
- Achtsamkeitsübungen im Sitzen und Liegen
- Geführte Entspannung

Tag 2

Einheit 3 (morgens): Atmung und Bewegung – Der Körper als Wegweiser

- Verbindung von Atem und Bewegung
- Wahrnehmung körperlicher Grenzen und Bedürfnisse
- Fließende, sanfte Asana-Abfolgen
- Schulung der Körperwahrnehmung
- Kurze Entspannung

Einheit 4 (abends): Yoga im Alltag – Übertragung in das tägliche Leben

- Stressoren im Alltag erkennen
- Yoga als Ressource im Berufs- und Privatleben
- Kurze Übungssequenzen für Zuhause

- Atem- und Achtsamkeitstechniken für den Alltag
- Entspannungsübung

Tag 3

Einheit 5 (morgens): Körpersignale erkennen – Sensibilisierung für den eigenen Körper

- Wahrnehmung von Anspannung und Entspannung
- Schulung der Selbstwahrnehmung
- Sanfte Asanas mit Fokus auf achtsames Üben
- Reflexion körperlicher Signale
- Entspannung

Einheit 6 (abends): Sanfter Sonnengruß und Stressbewältigung

- Einführung in den sanften Sonnengruß
- Ruhige, ausgleichende Bewegungsabfolge
- Zusammenhang von Bewegung, Atmung und Nervensystem
- Entspannung zur Stressreduktion

Tag 4

Einheit 7 (morgens): Sanfter Sonnengruß – Wiederholen, Vertiefen und Intensivieren

- Wiederholung bisher erlernter Inhalte
- Sanfter Sonnengruß in angepasster Form
- Kräftigung und Mobilisation
- Individuelle Anpassung der Übungen
- Entspannung

Einheit 8 (abends): Rückbeugen und bewusstes Entspannen in der Asana

- Einführung in sanfte Rückbeugen
- Wirkung von Herzöffnung und Aufrichtung
- Bewusstes Entspannen in den Asanas
- Tiefenentspannung (z. B. Body Scan)

Tag 5

Einheit 9 (morgens): Achtsamkeit entwickeln – Yoga ganzheitlich üben

- Ganzheitliche Yogaeinheit
- Verbindung von Bewegung, Atem und Achtsamkeit
- Förderung von innerer Ruhe und Stabilität
- Entspannung

Einheit 10 (abends): Kursreflexion – Veränderungen wahrnehmen und vertiefen

- Rückblick auf die Kurswoche
- Wahrnehmung körperlicher und mentaler Veränderungen
- Austausch und Reflexion
- Motivation zur eigenständigen Weiterführung der Übungen
- Abschlussentspannung

Nachhaltigkeit / Transfer in den Alltag

Die Teilnehmenden erhalten alltagstaugliche Übungen und Impulse, um Yoga, Atmung und Achtsamkeit langfristig in ihr tägliches Leben zu integrieren und Stress selbstwirksam zu begegnen.

Kurskosten: 250,00€

inkl. Teilnehmer-Handouts, Reflektions-/Journaling-Tagebuch

(nicht enthalten sind Unterkunft & Verpflegung, Flüge, Extras. Bitte schaue dazu oben in die Hotelkostentabelle)

Ich freue mich auf Dich!

Herzliche Grüße,

Sabine Stratmann
Yoga und Meditation
Tel.: 0152-53890044



Anmeldung und weitere Informationen bei Sabine Stratmann unter: Tel.: 0152-53890044 (auch WhatsApp)

E-Mail: | info@yogameditationherdecke.de