



YOGISTAR.COM®  
designed für yoga

World of  TUH

# YOGA BODY BOOST

CLUB SARIGERME PARK . TÜRKEI  
09.09.2016–16.09.2016

YOGISTAR.COM®  
designed für yoga

ROBINSON® 

Zeit für Gefühle

# Herzlich willkommen zum TOP Event

## YOGA BODY BOOST

Bunt, schillernd und berührend erlebst du Yoga in all seinen Facetten mit den international beliebtesten TOP Experten der Yogaszene. Die wohltuende und aktivierende Energie des ROBINSON CLUB SARIGERME PARK lädt dich ein, Yoga auf vielfältigste und innigste Weise auszuprobieren oder zu vertiefen.

Entspannt im Handstand stehen oder mental gelassen auf der Matte liegen, diese TOP Event-Woche lässt keine Yogawünsche übrig. Lass die Seele baumeln, den Atem fließen und dein Herz vor Freude tanzen!

Die folgende Einteilung hilft dir, dein persönliches Programm zusammen zu stellen:

A = Alle

G = Geübte (Erfahrung in Yoga)

Auf den Seiten 18-21 findest du eine Programmübersicht. Hierbei sind die Event-Kurse in **lila** dargestellt. Das Angebot wird abgerundet durch die in **schwarz** beschriebenen WellFit®-Kurse.

Bitte beachte, dass alle Kurse, die mit einem \* versehen sind, Teilnehmer begrenzt und zum Teil kostenpflichtig sind. Für eine Teilnahme trage dich bitte verbindlich in die am Event-Infocounter ausliegenden Listen ein.

Die Intensivkurse - in **rot** erkennbar - erlauben eine bewusste und individuelle Auseinandersetzung mit einem aktuellen Thema sowie die Vertiefung deines persönlichen Wissens.

Für Fragen stehen dir Julia und Michaela täglich von 09.30 bis 10.30 Uhr am Event-Infocounter zur Verfügung. Du findest uns im Bereich der Rezeption.

Am Samstag, 10.09.2016 starten wir erwartungsvoll um 09.30 Uhr mit allen Experten auf der Wiese vor den Bali-Hütten in eine gemeinsame und aktive TOP Event-Woche.

Lass dich auf den nächsten Seiten einstimmen auf eine energiereiche Urlaubswoche und gönne dir „Zeit für Gefühle“!

Wohlbefinden, Energie und Inspiration wünscht dir das ROBINSON Team.



Michaela Busch  
ROBINSON Events



Julia Setiawan  
ROBINSON Events

## INHALT

### YOGA / PILATES / BODY&MIND / GROUPEFITNESS

#### DAS EXPERTENTEAM

CHRISTIANE WOLFF	04
DUNCAN LEE	06
LUCIA NIRMALA SCHMIDT	08
NICOLE BONGARTZ	10
TOM BERGHOFF	12
WellFit® -Aktiv Team ROBINSON CLUB SARIGERME PARK	14

#### PARTNER

YOGISTAR	16
----------	----

YOGA BODY BOOST PROGRAMM 2016	18
-------------------------------	----

TOP EVENT KALENDER 2016-2017	22
------------------------------	----





## CHRISTIANE WOLFF

| seit 2012 Inhaberin und Gründerin des Yoga & Pilates Studios und des Ausbildungsinstituts „Flowing OM“ in Frankfurt

| Yogalehrerin BDY/EYU

| lizenzierte Pilates-Lehrerin; Spiraldynamik®-Therapeutin; Weiterbildung in imaginativer Bewegungspädagogik nach Eric Franklin, therapeutischer Faszien-Arbeit

| Beliebte internationale Fachreferentin, Yoga-Ausbildungsleitung, Flowing OM

| Ihr Yoga-Unterricht ist von anatomischer Präzision und spiritueller Tiefe geprägt

| zahlreiche DVD- und Buchveröffentlichungen, die ausgezeichnet wurden als die besten Veröffentlichungen im Bereich Yoga und die auf mehreren Bestsellerlisten stehen.

„**Pilates** ist für mich ein intelligentes Training zum ausgeglichenen und belastbaren Körper. **Yoga** möchte ich mit möglichst vielen Menschen teilen, weil es für mich das wertvollste Geschenk auf dem Weg zu Herzengüte, Freiheit und Glück ist.“

### **MEDICAL Yoga – Fokus Rücken**

Hier wird das jahrtausendealte Wissen der Yogis mit den Erkenntnissen der modernen Medizin und der Spiraldynamik® verbunden. Das dreidimensionale Bewegungskonzept macht gesunde Bewegung erklärbar, erfahrbar und erlernbar.

**Fokus Rücken:** Aufrichtung und Aufrichtigkeit sind yogische Lebensthemen. Voraussetzung dafür ist ein kraftvoller und beweglicher Rücken.

### **Yoga & Poesie**

Geschichten rühren an das Unterbewusstsein, berühren die Menschen auf einer anderen Ebene. Ganz Indien und die gesamte yogische Philosophie sind voller Geschichten. Christiane nimmt dich mit auf eine bewegte Yoga-Poesie-Reise, denn Yoga möchte Herz, Verstand und Körper berühren.

### **Yin Yoga**

Das Prinzip von Yin und Yang, das dem Taoismus entstammt, ist aus Sicht dieser Philosophie eine entscheidende Grundlage des Gleichgewichts in der Natur, im Kosmos und beim Menschen. Yin steht für weiblich, still, ruhig, passiv und absteigend. Die Körperhaltungen im Yin Yoga werden sitzend und liegend und entsprechend dieses Qualitäten, länger und meditativ gehalten.



| YOGA | PILATES | BODY&MIND | GROUPEFITNESS |

### **Yoga des Loslassens**

Der Yoga lehrt: Das Reine, Lichtvolle schwingt im Körper; es ist erfahrbar und lebbar. Mit fließenden, kraftvollen Yoga-Sequenzen werden durch klärende Hitze und Anregung des Stoffwechsels körperliche Spannungen abgebaut. Atemübungen betonen die reinigende Ausatmung oder die Anregung der Körpermitte, des Sitzes des Verdauungsfeuers Agni. Konzentrations- und Entspannungsübungen geben Raum zum Innehalten, Nachspüren und Energietanken.

### **Yoga für ein gutes Bauchgefühl**

In diesem Yoga-Flow dreht sich alles um die Körpermitte, um Zentrierung und ein gutes Bauchgefühl. „Centering“, die eigene Körpermitte zu halten, sich um das Zentrum zu bewegen und zu organisieren, ist eine essenzielle Grundlage ökonomischer Bewegung.

### **INTENSIVKURS:**

**GYROKINESIS® – Āsana Expansion**  
(gemeinsam mit Duncan Lee)

Im GYROKINESIS® verschmelzen kraftvolle Atemimpulse mit fließenden, kreis- und spiralförmigen Bewegungen. Auf spezielle Weise werden Bewegungsbewusstheit und Atempräsenz gefördert. Die Bewegungen wecken Körperkompetenz und unterstützen spürbar das Pulsieren der Kundalini-Kraft. In diesem Workshop verschmelzen die beiden holistischen Systeme, um die persönliche Āsana-Technik zu vertiefen und den yogischen Blick auf vielen Ebenen zu erweitern. Duncan und Christiane nehmen dich mit auf eine körperliche und spirituelle Reise, die sie beide schon viele Jahre unternehmen und in gemeinsamen Unterrichtsstunden und Seminaren praktizieren.

*(Dauer: 120 Min., Teilnehmer begrenzt und kostenpflichtig. Bitte am Event-Infocounter in die Liste eintragen)*



## DUNCAN LEE

- | ehemaliger Bühnentänzer & Choreograf
- | zertifizierter GYROKINESIS®- und GYROTONIC® Trainer
- | einer der wenigen Pre Trainer in Deutschland für GYROKINESIS®
- | Mitbegründer und Mitinhaber des Bewegungsstudios „MOVING BONES“ in Hannover

„GYROKINESIS® ist für mich wie eine Reise aus dem Inneren in das Äußere und wieder zurück! Ein bewegtes Abenteuer, welches immer weiter geht“

### GYROKINESIS® Intro

Um seine chronischen Schmerzen zu bekämpfen entwickelte der Profitänzer und Leistungssportler Juliu Horvath Ende der 70er Jahre die Methode GYROKINESIS®. Darin verbinden sich traditionelle Erkenntnisse aus der asiatischen Medizin, Yoga und Tai Chi mit Bewegungselementen aus dem Tanz, Schwimmen, Turnen und Rudern zu einer einzigartigen modernen Körperarbeit, welche sich auf spiral- und wellenförmigen Bewegungen der Wirbelsäule konzentriert.

### GYROKINESIS® Back to the roots!

Die Verbindung zum Boden lässt dich wachsen, ausbreiten und gleichzeitig stabil werden. In stehenden, sitzenden und knienden Haltungen konzentrierst du dich auf die Erdung, Zentrierung und Aufrichtung deines Körpers.

### GYROKINESIS® Freier Nacken, gelöste Wirbelsäule!

Ziel dieses Trainings ist es, den Schultergürtel sanft und direkt anzusprechen, zu öffnen und zu stärken. Die fließenden und wiegenden Bewegungen verbinden, mobilisieren und koordinieren den gesamten Schultergürtel. Verspannungen lösen sich.



| YOGA | PILATES | BODY&MIND | GROUPTFITNESS |

### GYROKINESIS® Awakening of the senses!

Verschiedene Massage-, Klopf-, Reibe- und Drucktechniken sowie Wirbelsäulenbewegungen von Kopf bis Fuß wirken aktivierend und energetisierend. Der Körper wird sanft „hoch gefahren“, die Meridiane und das Faszienetz werden angeregt. Begleitet von einfachen, rhythmischen Atemmustern werden das vegetative und zentrale Nervensystem angesprochen sowie die Durchblutung und Entschlackung gefördert.

### GYROKINESIS® Atem ganz bewegt!

Durch einen bewusst geführten, rhythmischen Atem sowie geschmeidig machende Bewegungen stimulierst und aktivierst du die unteren, mittleren und oberen Körper- bzw. Atemräume. Du erlebst: dein Atem ist Bewegung.

### GYROKINESIS® GYRO'n Flow!

Das Bewegen und Erspüren stehen hierbei im Vordergrund. Atmung und Bewegung verschmelzen zu einem harmonischen und natürlichen inneren Rhythmus, der sich in einem geschmeidigen und frei fließenden äußeren Erleben widerspiegelt.

### INTENSIVKURS:

#### GYROKINESIS® – Āsana Expansion (gemeinsam mit Christiane Wolff)

Im GYROKINESIS® verschmelzen kraftvolle Atemimpulse mit fließenden, kreis- und spiralförmigen Bewegungen. Auf spezielle Weise werden Bewegungsbewusstheit und Atempräsenz gefördert. Die Bewegungen wecken Körperkompetenz und unterstützen spürbar das Pulsieren der Kundalini-Kraft. In diesem Workshop verschmelzen die beiden holistischen Systeme, um die persönliche Āsana-Technik zu vertiefen und den yogischen Blick auf vielen Ebenen zu erweitern. Duncan und Christiane nehmen dich mit auf eine körperliche und spirituelle Reise, die sie beide schon viele Jahre unternehmen und in gemeinsamen Unterrichtsstunden und Seminaren praktizieren.

*(Dauer: 120 Min., Teilnehmer begrenzt und kostenpflichtig. Bitte am Event-Infocounter in die Liste eintragen)*



## LUCIA NIRMALA SCHMIDT - LuNa

- | Inhaberin von BodyMindSpirit, Health Concepts - Zürich
- | Bewegungspädagogin (u.a. Franklin Methode, Spiraldynamik, Feldenkrais, TCM, Watsu)
- | Yogalehrerin YS/BDY/EYU, Atemtherapeutin sowie Beraterin für Psychosomatische Medizin (nach Dr. Ruediger Dahlke) und Buchautorin.
- | Entwicklerin des fließenden ChiYOGA-Stils
- | weltweit beliebte Dozentin für Seminare, Workshops und Retreats sowie an ihrer Schule in Zürich.

„Yoga ist für mich ein Prozess, durch den ein Mensch sich so wandelt, dass sein Geist mehr Stille, sein Herz mehr Weite und er selbst mehr Glück erfährt und Liebe erlebt.“

### **FaszienYOGA bei Schulter- und Nackenverspannungen**

Im Fokus stehen die myofaszialen Leitbahnen der Arme. In dieser Yoga-Praxis erlebst du, wie du mit einfachen, schönen Bewegungsabfolgen, Entspannung sowie einer optimalen einer optimalen Ausrichtung des Körpers und Organisation des Schultergürtels den überlasteten Schulter-Nackebereich lösen und nachhaltig entlasten kannst.

### **FaszienYOGA – Energetic Alignment**

Unsere Aufmerksamkeit in der Asana-Praxis liegt weniger auf dem Einsatz von Muskelkraft, als vielmehr auf einem sogenannten „Energetic Alignment“. Wir tauchen mit allen Sinnen tief in unseren Körper ein. Wir experimentieren mit multidirektionalen und dynamischen Dehnimpulsen über ganze Faszienzüge statt einzelne Muskeln zu dehnen. Wir schütteln, federn und schwingen und stärken die Rebound Elastizität des Gewebes. Wir springen lautlos wie die Ninjas und erforschen mit sinnlichen Mikrobewegungen den inneren Raum.



| YOGA | PILATES | BODY&MIND | GROUPEFITNESS |

### **ChiYOGA Flow – „Krieger des Lichts“**

In dieser fortgeschrittenen ChiYOGA-Stunde im Vinyasa-Stil werden wir uns dem Thema „Licht“ widmen und zum Abschluss den Flow zum Song „Krieger des Lichts“ von Silbermond praktizieren.

### **ChiYOGA - Fokus: Handgelenke**

In diesem Kurs werden wir mehrfach erprobte und hilfreiche Übungen aus der Therapie kennen lernen, die die Formbarkeit des Bindegewebes nutzen, um die Körperstruktur neu auszurichten und zu ordnen. Wir schauen, wie die Handgelenke in der Yoga-Praxis entlastet und gleichzeitig gestärkt werden können, um zunehmend Gelöstheit, Kraft und Leichtigkeit zu erfahren.

### **FaszienYOGA – Fluid Refinement**

Auf dem Faden der Atmung gewoben, getragen von Achtsamkeit und Feingefühl spielen wir mit Mikrobewegungen und erforschen genussvoll neue Körperräume. Erfahre in dieser Yoga-Praxis die natürliche Heilkraft dieses kreativen Impulses, der sich organisch fließend und wellenförmigen ausdrückt und alles durchdringt.

### **INTENSIVKURS:**

#### **ChiYOGA meets TriloChi** (gemeinsam mit Michaela)

ChiYOGA ist ein fließender Hatha Yoga-Stil, der den traditionellen Yoga Indiens in die heutige Zeit transferiert und sich auf die Bedürfnisse des modernen Menschen der westlichen Gesellschaft ausrichtet. ChiYOGA ist weich, geschmeidig und kraftvoll zugleich. Die dynamischen, wellen- und spiralförmigen Flows bringen in Fluss, was stagniert ist und regulieren dabei gleichzeitig Spannung auf körperlicher und geistiger Ebene. Bei ChiYOGA wird der ganze Organismus über die Meridiane harmonisiert und revitalisiert und findet so zurück zu innerer und äußerer Balance. Eingebettet in die sanft mobilisierenden und entspannenden Übungen des ChiFlowMotion sowie die energetisierend schwingenden Bewegungen des PowerChi entwickelt der ChiYOGA seine ganze Anmut, Kraft und Beweglichkeit in der holistisch ausgerichteten TriloChi-Methode.

*(Dauer: 120 Min., Teilnehmer begrenzt und kostenpflichtig. Bitte am Event-Infocounter in die Liste eintragen)*



## NICOLE BONGARTZ

| international bekannte und beliebte Yogalehrerin

| Gründerin und Inhaberin der Yogastudios „Lord Vishnus Couch“ in Köln

| Organisatorin der Yoga Conference Germany

| Ausbilderin im Vishnus Couch Teacher Training

| Autorin und Model für verschiedenen Fachmagazine

„Yoga ist für mich die bisher längste Romanze meines Lebens, Gerade vor ein paar Tagen habe ich mich erneut verliebt und die Schmetterlinge fliegen wieder...“

### **BBB- Bauch, Beckenboden, Bandha**

Der „Klassiker“ yogisch interpretiert. Subtil, stark und präzise. Pranayama, Asana, Flow für den energetischen und physischen Körper.

### **Die folgenden drei Vinyasa Klassen sind dem Kriya Yoga nach Patanjali gewidmet.**

Demnach besteht eine perfekte yogische Handlung aus drei Komponenten: Tapas, der Leidenschaft, Svadhyaya, dem Selbststudium und Ishvara Pranidhana, der Hingabe an eine höhere Quelle.

Was das mit dir und deiner Yogapraxis zu tun hat, erfährst du hier hautnah.

#### **1. Tapas- Burning in the name of Love**

Eine feurige und intensive Vinyasa Klasse mit dem Schwerpunkt Drehhaltungen.

#### **2. Svadhyaya- The Self in the Mirror**

Eine langsame und tiefe Vinyasa Klasse mit dem Schwerpunkt Vorbeugen und Hüftöffnern.

#### **3. Ishvara Pranidhana- Being in Love with what you do**

Eine herzerwärmende und öffnende Vinyasa Klasse mit dem Schwerpunkt Rückbeugen.



| YOGA | PILATES | BODY&MIND | GROUPEFITNESS |

### **Kurmasana- auf dem Rücken die Welt**

In diesem Kurs werden wir den Weg der Schildkröte gehen, weit nach Innen geht die Reise und sehr tief in die Untiefen unserer Hüfte. Schließlich will Kurmasana gemeistert werden, eine tiefe Vorbeuge und Hüftöffnung.

### **Sonnengruß Technik Drill**

In diesem Kurs überprüfst du deine Technik, polierst die Übergänge und findest so neue Freude und Sicherheit.

### **Laksmi Love**

Fülle, Schönheit und unermesslicher Reichtum. Ein weicher, fließender Flow der uns daran erinnert, dass jeder von uns die Qualitäten von Laksmi in sich trägt! Achtung Hüftöffner und Armbalance!

### **INTENSIVKURS:**

#### **Chakra Challenge**

Eine kreative und bewegende Reise durch die unterschiedlichen Energien unserer Chakren. Jedes Chakra wird durch Asana, Klang und Meditation erfahrbar gemacht und auf feinstofflicher Ebene gereinigt und aktiviert. Eine simple Klasse mit tiefgehender Wirkung. Alle Levels!

*(Dauer: 120 Min., Teilnehmer begrenzt und kostenpflichtig. Bitte am Event-Infocounter in die Liste eintragen)*



## TOM BERGHOFF

- | „Founder of „Organic Yoga“, Atem- und Mental Coach
- | „Reading“ (Behandlung zur energetischen Regulierung)
- | Internationaler Presenter und Ausbilder der bodyART School, München
- | Dipl. Trainer für Sportrehabilitation ( Universität Bayreuth)

„Yoga ist für mich... das Einlassen auf die Gesamtheit meines Körpers und das daraus entstehende „Loslassen“ meiner Gedanken. Die Fähigkeit nach innen zu schauen um nach außen zu treten zu können. In der Entschleunigung aller Gedanken erkennt der Körper seinen Weg zur wahren universellen Bestimmung.“

### **Organic® Yoga**

Faszien und Bindegewebe durchlaufen ausnahmslos den gesamten Körper, umhüllen und halten Organe in ihrer optimalen Form und verbinden diese mit unseren äußeren Strukturen (Muskeln, Knochen, Gelenke, Nerven). Demzufolge lassen Bewegungen von außen auf eine Reaktion im Inneren schließen. Verspannt sich der Körper innerlich (auch mental), verzieht er äußerlich seine Haltung und umgekehrt. Ziel ist es, ein energetisches Gleichgewicht zwischen Atmung, Nerven, Organen, Emotionen und Erwartungen, um damit die Grundlage für innere Ausgeglichenheit, Zufriedenheit und Gesundheit zu schaffen.

### **Vinyasa Yoga**

Vinyasa (Bewegung) verbindet die einzelnen Positionen (Asana) wie Perlen auf einer Girlande. Der Ujjayi Atem läuft gleichmäßig wie die Schnur im Zentrum der Girlande durch Bewegungen und Positionen. Diese Folge aus Atem und Bewegung des Ashtanga Yoga wird, so sagt es die Tradition, schon seit tausenden von Jahren in dieser Form geübt.



| YOGA | PILATES | BODY&MIND | GROUPTFITNESS |

### **bodyART®**

bodyART® verbindet Trainingspositionen und klassische Atmungstechniken zu einer Synergie aus körperlichem Training und mentaler Entspannung. Ziel des Trainings ist es, das korrekte Funktionieren des gesamten Körpers durch funktionelle Kräftigung und Stabilisierung des ganzen Bewegungsapparates zu gewährleisten. Alle Übungen und Positionen sind Ganzkörperübungen, die mehrere Muskeln im Körper zur gleichen Zeit beanspruchen (trainieren).

### **Candlelight Yoga**

Nach dem Sonnenuntergang in einer Atmosphäre mit Kerzenschein und eingebettet in die abendliche Ruhe der Natur, genießen wir den Körper in leichten Asanas. Abseits von Trubel und lauter Musik schenkt uns die Nacht ihre Energie und wir spüren die Verbundenheit zur Natur und in uns selbst.

### **Energetic Qi Gong**

Qi Gong ist die chinesische Bezeichnung für eine Art von energetischer Übung, die Einfluss auf den menschlichen Körper und Geist nimmt. Man versteht darunter die Arbeit (Gong) mit der Lebensenergie Qi. In der Kombination von Bewegung und Atmung werden Blockaden gelöst und der freie Fluss der Energie kann (wieder) hergestellt werden. Nachdem die Wissenschaft den Nutzen erkannt hat, gewinnen diese alten Weisheiten wieder mehr und mehr an Bedeutung.

### **EINZELBEHANDLUNG: ???**

#### **energetic reading**

Jeder Gedanke ist bereits hinterlegt... Das so oft unterschätzte organische Zellsystem hat neben seiner funktionellen Wirkungsweise auch die Eigenschaft, erlebte Momente (Emotionen) zu speichern, zu verwalten und zu verarbeiten. Nach der Kinesiologie belasten bspw. Schuldgefühle und Machtlosigkeit die Nieren, und Überforderung kann zu Magenverkrampfungen führen und somit Herz und Lungen beeinflussen, aber auch zu Nahrungsunverträglichkeit führen. Auf dieses innere Verspannen folgt ein äußeres Verziehen an fast allen Gelenken, und somit kommt es zu Schmerzen und Quetschungen. Durch ein „reading“ erhält man Zugang auf alte hinterlegte, belastende Spannungszustände, besonders im Zellsystem und löst diese als Information gespeicherte Negativ-Energie auf. Dadurch kann sich der Körper schmerzfrei nach außen entspannen und findet in seine natürliche Form und Haltung zurück.

*(Behandlungsdauer ca. 60 Minuten / € 120,- p.P. / weitere Informationen direkt bei Tom Berghoff)*



## WellFit®-Aktiv TEAM ROBINSON CLUB SARIGERME PARK

Das WellFit®-Aktiv Team wird dich während der Event-Woche begleiten und betreuen. Wenn du Fragen hast, kannst du dich jederzeit an die ausgebildeten Fachkräfte wenden.

Sarah (Fachleitung), Uli, Lavell und Irina vom WellFit®-Aktiv Team wünschen dir eine wundervolle und erholsame Zeit im ROBINSON CLUB SARIGERME PARK.

### Body Styling

Ein Ganzkörpertraining mit und ohne Hilfsmittel (Tubes, Handgewichte, etc.), das Kraftausdauer und Beweglichkeit schult.

### HOT IRON® 1

Effektives und athletisches Ganzkörpertraining mit der Langhantel. Einfache und klare Übungsabläufe zu motivierender Musik.

### FATBURNER

Gezieltes und herzfrequenzorientiertes Training zur Aktivierung des Fettstoffwechsels ohne schwierige Choreografie mit und ohne Step.

### XCO® SHAPE

Das höchst effektive Rumpf- und Armtraining mit den XCO®s trainiert speziell die tiefliegende Muskulatur und verhilft so zu einer aufrechten Haltung.

### Aqua Fit / Aqua Jogging

Gelenkschonendes und effektives Kraft- und Ausdauertraining im Wasser zu Musik mit und ohne Widerstandsmittel im Pool oder im Meer.

### SLASHPIPE® POWER SLASHING

„The power of water“. Ein Intervalltraining mit der SLASHPIPE®, bei dem Dynamik und Kraft im Zentrum der Aufmerksamkeit stehen.



| YOGA | PILATES | BODY&MIND | GROUPTFITNESS |

### Step 1

Ein Herzkreislauftraining mit dem Step, bei dem verschiedene Schritte kombiniert und zu einer Choreografie zusammengesetzt werden.

### FUNCTIONAL TRAINING

Intensives Ganzkörper- Intervalltraining zur Stabilisierung und Gesunderhaltung des Bewegungsapparates.

### deepWORK®

Ein Workout aus fünf Elementen und voller Energie. Athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig. Dabei unterliegt deepWORK® dem Gesetz von Yin und Yang und vereint die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen Trainings.

### Cycling Basic

Einsteigerkurs mit ausführlicher Geräteeinweisung, Technischschulung und einem gesundheitsorientierten Ausdauertraining im unteren Intensitätsbereich - ca. 55-65% der max. Trainingsherzfrequenz.

### Cycling Fatburner

Gezieltes Fettstoffwechseltraining unter Zuhilfenahme eines Herzfrequenzmessers. Um den Fettstoffwechsel zu aktivieren, wird mit einer leichten bis mittleren Intensität von 65-85% der maximalen Trainingsherzfrequenz gefahren.

### Cycling Intervall

Intensives Ausdauertraining, bei dem sich lange Bergpassagen und anstrengende Intervalle abwechseln. Der Intensitätsbereich liegt bei 75-85% der max. Trainingsherzfrequenz.

# Ein guter Grund zum Schweben!



**10%  
Rabatt**  
Dein Gutscheincode:  
Robinson-2016

## yogimat® pro

Extrem rutschfeste, umweltfreundliche Yogamatte für höchste Ansprüche. Ohne PVC und Gummi, recyclebar.

Maße: 183cm x 61cm x 5mm  
Gewicht: ca. 1,3kg

€ ab 35,00

hygienisch  
allergikergeeignet  
recyclebar



YOGISTAR-Charity-Projekt: Du bist dabei! • Mit dem Kauf dieses Produktes erwirbst du nicht nur hervorragendes Yoga-Equipment, sondern unterstützt auch eines der YOGISTAR-Charity-Projekte. • Erfahre mehr dazu: [www.yogistar.com/charity](http://www.yogistar.com/charity)

Bestell-Hotline: +49 (0) 8370 - 929 490

YOGISTAR.COM®

Viele weitere Produkte und Neuigkeiten findest du unter: [www.yogistar.com](http://www.yogistar.com)

# YOGA BODY BOOST – WOCHENPROGRAMM

Zeit	Samstag, 10.09.2016	Sonntag, 11.09.2016	Montag, 12.09.2016
WAKE UP			08:00 Uhr: <b>energetic Qi Gong</b> Body&Mind Ebene Tom, 60 Min., A
10:00 Uhr	09:30 Uhr: <b>Welcome to "YOGA BODY BOOST" - Energize your Body, Mind &amp; Soul</b> Wiese vor den Bali-Hütten alle Experten, 75 Min., A  <b>HOT IRON® 1</b> WellFit® Area, WellFit®-Aktiv Team, 60 Min.	<b>Yoga &amp; Poesie</b> Body&Mind Area Christiane, 75 Min. A  <b>Cycling Fatburner</b> WellFit® Area, WellFit®-Aktiv Team, 60 Min.	<b>ChiYOGA Flow – Krieger des Lichts</b> Body&Mind Area LuNa, 75 Min. G  <b>Body Styling</b> WellFit® Area, WellFit®-Aktiv Team, 60 Min.
11:15 Uhr	<b>Fatburner</b> WellFit® Area, 45 Min. WellFit®-Aktiv Team	<b>XCO® SHAPE</b> WellFit® Area, WellFit®-Aktiv Team, 45 Min.	<b>Step 1</b> WellFit® Area, WellFit®-Aktiv Team, 45 Min.
11:30 Uhr	<b>MEDICAL YOGA - Fokus Rücken</b> Body&Mind Area Christiane, 75 Min., A	<b>FaszienYOGA – Energetic Alignment</b> Body&Mind Area LuNa, 75 Min. A  <b>Organic Yoga</b> Fitness Terrasse Tom, 75 Min., A	<b>Tapas Burning in the name of love</b> Body&Mind Area Nicole, 75 Min. G  <b>bodyART®</b> Fitness Terrasse Tom, 75 Min., A
12:00 Uhr	<b>Aqua Jogging</b> Im Meer, Treff: am Steg WellFit®-Aktiv Team, 30 Min.	<b>Aqua-Fit</b> Pool, WellFit®-Aktiv Team, 30 Min.	<b>Aqua Jogging</b> Im Meer, Treff: am Steg WellFit®-Aktiv Team, 30 Min.

Zeit	Dienstag, 13.09.2016	Mittwoch, 14.09.2016	Donnerstag, 15.09.2016
YOGA BODY BOOST WAKE UP	<b>Sunrise Yoga</b> Treffpunkt: Rezeption Christiane. 60 Min., A anschl.: Event-Frühstück	08:00 Uhr: <b>Sonnengruß – Technik Drill</b> Body&Mind Area Nicole, 60 Min., G	08:00 Uhr: <b>ChiYOGA – Wake up</b> Body&Mind Area LuNa, 60 Min., A
10:00 Uhr	<b>Vinyasa Yoga</b> Body&Mind Area Tom, 75 Min. G  <b>Cycling Intervall</b> WellFit® Area, WellFit®-Aktiv Team, 60 Min.	<b>bodyART®</b> Body&Mind Area Tom, 75 Min. G  <b>Cycling Fatburner</b> WellFit® Area, WellFit®-Aktiv Team, 60 Min.	<b>Laksmi Love</b> Body&Mind Area Nicole, 60 Min., G  <b>Functional Workout</b> Functional Area, WellFit®-Aktiv Team, 45 Min.
11:15 Uhr	<b>SLASHPIPE® Power Slashing</b> WellFit® Area, WellFit®-Aktiv Team, 45 Min.	<b>deepWORK®</b> WellFit® Area, WellFit®-Aktiv Team, 60 Min.	<b>Fatburner</b> WellFit® Area, WellFit®-Aktiv Team, 45 Min.
11:30 Uhr	<b>Svadyaya – The Self in der Mirror</b> Body&Mind Area Nicole, 75 Min. G  <b>GYROKINESIS® - back to the roots</b> Fitness Terrasse Duncan, 75 Min., A	<b>Ishvara Pranidhana – Being in Love with what you do</b> Body&Mind Area Nicole, 75 Min. G  <b>GYROKINESIS® - Freier Nacken, gelöste Wirbelsäule</b> Fitness Terrasse Duncan, 75 Min., A	<b>Yoga für ein gutes Bauchgefühl</b> Body&Mind Area Christiane, 75 Min., A  <b>GYROKINESIS® - GYRO`n Flow</b> Fitness Terrasse Duncan, 75 Min., G
12:00 Uhr	<b>Aqua-Fit</b> Pool, WellFit®-Aktiv Team, 30 Min.	<b>Aqua Jogging</b> Im Meer, Treff: am Steg WellFit®-Aktiv Team, 30 Min.	<b>Aqua-Fit</b> Pool, WellFit®-Aktiv Team, 30 Min.

Empfohlene Zielgruppe:

A = Alle

E = Einsteiger

G = Geübte (Yoga- bzw. Pilates-Erfahrung vorhanden)

Änderungen vorbehalten!

# YOGA BODY BOOST – WOCHENPROGRAMM

Zeit	Samstag, 10.09.2016	Sonntag, 11.09.2016	Montag, 12.09.2016
15:15 Uhr	<u>15.00 Uhr:</u> <b>BBB – Bauch, Beckenboden, Bandha</b> Body&Mind Ebene Nicole, 60 Min., A	<b>*Intensivkurs: Chakra Challenge</b> Body&Mind Area, Nicole, 120 Min.	<b>*Intensivkurs: GYROKINESIS® – Āsana Expansion</b> Christiane & Duncan, 120 Min.
16:00 Uhr	<b>Organic® Yoga</b> Body&Mind Area, Tom, 60 Min., A  <b>Cycling Basic</b> WellFit® Area, WellFit®-Aktiv Team, 45 Min.	<b>GYROKINESIS® - Intro</b> Fitness Terrasse, Duncan, 75 Min., A  <b>deepWORK®</b> WellFit® Area, WellFit®-Aktiv Team, 60 Min.	<b>ChiYOGA – Fokus Handgelenke</b> Fitness Terrasse, LuNa, 60 Min., A  <b>Functional Training</b> WellFit® Area, WellFit®-Aktiv Team, 45 Min.
17:15 Uhr	<b>FaszienYOGA für Schultern und Nacken</b> Body&Mind Area, LuNa, 60 Min. A  <b>Functional Training</b> Functional Area, WellFit®-Aktiv Team, 45 Min.	<b>Yin Yoga</b> Body&Mind Area, Christiane, 75 Min., A  <b>SLASHPIPE® Power Slashing</b> WellFit® Area, WellFit®-Aktiv Team, 45 Min.	<b>Kurmasana – auf dem Rücken die Welt</b> Body&Mind Area, Nicole, 75 Min. A  <b>Cycling Intervall</b> WellFit® Area, WellFit®-Aktiv Team, 60 Min.
YOGA BODY BOOST COOL DOWN		<u>21:30 Uhr:</u> <b>Passive Yoga – Thai Massage</b> Body&Mind Area, LuNa, 60 Min., A	

Einzelbehandlungen\* (kostenpflichtig):  
Tom Berghoff: energetic reading / 60 Min.

Alle Angebote und Kurse mit einem \* sind Teilnehmer begrenzt und z. T. kostenpflichtig. Für eine Teilnahme trage dich bitte verbindlich in die am Event-Infocounter ausliegenden Listen ein.

Zeit	Dienstag, 13.09.2016	Mittwoch, 14.09.2016	Donnerstag, 15.09.2016
15:15 Uhr		<b>*Intensivkurs: ChiYOGA meets TriloChi®</b> Body&Mind Area, LuNa & Michaela, 120 Min.	
16:00 UHR	<b>Awakening of the senses</b> Fitness Terrasse, Duncan, 60 Min., A  <b>Oriental Dance</b> WellFit® Area, WellFit®-Aktiv Team, 45 Min.	<b>GYROKINESIS® - Atem ganz bewegt</b> Fitness Terrasse, Duncan, 75 Min., A  <b>Body Styling</b> WellFit® Area, WellFit®-Aktiv Team, 60 Min.	<b>Vinyasa Yoga</b> Body&Mind Area Tom, 75 Min., G  <b>XCO® SHAPE</b> WellFit® Area, WellFit®-Aktiv Team, 45 Min.
17:15 UHR	<b>FaszienYOGA – Fluid Refinement</b> Body&Mind Area, LuNa, 75 Min., A  <b>HOT IRON® 1</b> WellFit® Area, WellFit®-Aktiv Team, 60 Min.	<b>Yoga des Loslassens</b> Body&Mind Area, Christiane, 75 Min., A  <b>Step 1</b> WellFit® Area, WellFit®-Aktiv Team, 60 Min.	<u>17:30 Uhr:</u> <b>“YOGA BODY BOOST” FareWell</b> Treff: Body&Mind Area, alle Experten, 60 Min., A  <b>Cycling Intervall</b> WellFit® Area, WellFit®-Aktiv Team, 60 Min.
YOGA BODY BOOST COOL DOWN	<u>21:30 Uhr:</u> <b>Candlelight Yoga</b> Body&Mind Area, Tom, 60 Min., A		

Empfohlene Zielgruppe:  
A = Alle  
E = Einsteiger  
G = Geübte (Yoga- bzw. Pilates-Erfahrung vorhanden).

Änderungen vorbehalten!

ROBINSON 9	SEPTEMBER	OKTOBER	NOVEMBER	DEZEMBER	JANUAR	FEBRUAR	MÄRZ	APRIL
CLUB AGADIR					MAROKKO GOLF OPEN 24.01.2017 bis 31.01.2017		WellFit® POWER CAMP 21.03.2017 bis 28.03.2017	
CLUB ALPENROSE ZÜRS				ROBINSON MEETS CLASSIC 19.12.2016 bis 26.12.2016				
CLUB AMADÉ				RENNTRAINING-WOCHE AMADÉ 11.12.2016 bis 18.12.2016			HEAD SKI- & SNOW- BOARD-TESTWOCHE 18.03.2017 bis 01.04.2017	GOP VARIÉTÉ-WOCHE 08.04.2017 bis 15.04.2017
CLUB AMADÉ				28. RADIO REGENBOGEN PISTENPARTY 11.12.2016 bis 28.12.2016				
CLUB AROSA				RENNTRAINING-WOCHE AROSA 10.12.2016 bis 17.12.2016				
CLUB ESQUINZO PLAYA					LAUF-CAMP ESQUINZO 14.01.2017 bis 21.01.2017			
CLUB FLEESESEE			MEHR GENUSS FESTIVAL 03.11.2016 bis 06.11.2016					
CLUB JANDIA PLAYA			TENNIS-CAMP JANDIA 1 05.11.2016 bis 12.11.2016	TENNIS-CAMP JANDIA 2 26.11.2016 bis 03.12.2016			BEACH-VOLLEYBALL- CAMP JANDIA 1 06.03.2017 bis 13.03.2017	BEACH-VOLLEYBALL- CAMP JANDIA 2 22.04.2017 bis 29.04.2017
CLUB KYLLINI	BEACH-VOLLEYBALL- CAMP KYLLINI 30.09.2016 bis 07.10.2016							
CLUB NOBILIS			BEACH-VOLLEYBALL- CAMP NOBILIS 08.11.2016 bis 15.11.2016	NOBILIS WINTER-GOLF-WOCHE 09.12.2016 bis 16.12.2016	FIT FOR GOLF 27.01.2017 bis 03.02.2017			
CLUB QUINTA DA RIA						CANON FOTO-WORKSHOP 22.01.2017 bis 29.01.2017	ROBINSON FRÜHLINGS-GOLF-WOCHE 05.02.2017 bis 12.02.2017	
CLUB SARIGERME PARK		BEACH-VOLLEYBALL- CAMP SARIGERME 17.10.2016 bis 24.10.2016						
CLUB SOMA BAY								WellFit® SPIRIT CAMP 09.03.2017 bis 16.03.2017

# EURO EDUCATION® Festival @ ROBINSON®.at

[www.robinson.com/bewegungswelten](http://www.robinson.com/bewegungswelten)



## BEWEGUNGSWELTEN

CLUB AMPFLWANG  
HAUSRUCKWALD . ÖSTERREICH  
11.11.2016–13.11.2016

### EVENT-PREIS: INKLUSIVE

(Im Preis für den Clubaufenthalt gemäß aktuellem Katalog enthalten, S. 110.)

### DAS FITNESS-HIGHLIGHT 2016

Viele Sport- und Fitness-TOP-Events bei ROBINSON weltweit, mehr als 100 Ausbildungen und Fitnesskongresse der EURO EDUCATION European Fitness School in Deutschland – im ROBINSON Club Ampflwang feiern wir das Finale unseres Fitnessjahres mit den BEWEGUNGSWELTEN.

Ausbilder, Presenter & Experten treffen sich, um aktuelle Trends zu zeigen, sportwissenschaftliche Neuerungen zu vermitteln und angesagte Choreografien vorzustellen. In 10 Themenhallen wird beraten, geschwitzt, gelehrt und gefeiert. Spaß, Sport und die ROBINSON Gemeinschaft stehen an erster Stelle.

### EXPERTEN & PARTNER



**Gunda Slomka**  
Sportwissenschaftlerin, Sporttherapeutin,  
Dozentin, intern. Referentin und Presen-  
ter. Organisation BEWEGUNGSWELTEN.



**Barbara Raab**  
Schulleiterin und Inhaberin der EURO  
EDUCATION® – European Fitness  
School. Ausbilderin und Presenterin.  
Organisation BEWEGUNGSWELTEN.

### PROGRAMM

- Fr.: Anreise bis 14:30 Uhr  
15:00–18:45 Uhr WellCome  
Session, Kursangebot  
21:30–22:30 Uhr Kursangebot  
Sa.: 07:00–19:15 Uhr Kursangebot  
Abend: Show und Party  
So.: 07:00–14:00 Uhr Kursangebot,  
FareWell Session, anschließend Abreise

**TOP  
EVENT  
INKLUSIVE**

### EXPERTEN

Gunda Slomka, Barbara Raab, Julian Crespo, Danny Arnold, Guillermo G. Vega, Daniela Pignata, Christiane Wolff, Maria Stumbeck, Marion Appel-Schiefer, Michaela Busch, Vroni Raab-Kronski, Marta Formoso Iglesias, Gil Lopes, Duncan Lee, Andi Goller, Christian Spörri, Young-Ho Kim, Michael de la Cruz u. v. m.

**Partner:** TOGU, Rauch, SLASHPIPE®  
(Änderungen vorbehalten).

### FACTS

Das detaillierte Kursprogramm findest du ab November 2015 unter [www.euro-education.com](http://www.euro-education.com).  
**Sonstiges:** einzelne Event-Inhalte mit begrenzter Teilnehmerzahl.

Mind./Max.-TN-Zahl: unbegrenzt.  
Buchungsschlüssel: LNZ42061

[www.robinson.com/bewegungswelten](http://www.robinson.com/bewegungswelten)

Weitere Infos zu dem TOP Event findest du hier.

### EURO EDUCATION®

Eine der größten Ausbildungsorganisationen Deutschlands. Bietet Aus- und Weiterbildungen im Group-Fitness-, Fitness- und Personaltraining.

**EURO EDUCATION**  
European Fitness School