downtown dance studio
augsburg
RELAX
& MOVE
Workshops
auf Mallorca
23. bis 27. April 2019

downtown
goes
Mallorca

WAS DICH ERWARTET

Freu Dich auf 5 Tage Körperglück, Erholung und kulinarisches Verwöhnprogramm.

In den Workshops legen wir den Fokus auf das Aufzeigen der Wege zum Körperglück, d.h. Förderung des Körperbewusstseins durch Kombinationen erprobter Techniken, Eliminieren von Störfaktoren, Erlernen von Selbstkontrolle, um die erworbenen Kenntnisse korrekt einsetzen zu können. Irreparable Negativmuster zu akzeptieren und durch bewusstes damit Umgehen, Schäden zu vermeiden.

KURSBESCHREIBUNG

DIENSTAG
23.04.19

18:30 - 19:30 Uhr
Welcome-Exercise

MITTWOCH
24.04.19

9:00 - 10:00 Uhr | Stretch and Relax
12:00 - 13:30 Uhr | Floorbarre meets Yogates

DONNERSTAG
25.04.19

9:00 - 10:00 Uhr | Stretch and Relax
18:00 - 19:30 Uhr | Floorbarre meets Yogates

FREITAG
26.04.19

9:00 - 10:00 Uhr | Stretch and Relax
12:00 - 13:30 Uhr | Floorbarre meets Yogates
22:30 - 23:30 Uhr | Meditation

SAMSTAG
27.04.19

9:00 - 10:30 Uhr | Kreatives Abschlusstraining (mit Feedbackrunde)

Open Level:
Geeignet für Bewegungsanfänger, Bewegungserfahrene, Tänzer aller Niveaus.

KURSBESCHREIBUNG

WELCOME-EXERCISE

Einstimmung auf die kommenden Tage mit Feedback eines(r) jeden einzelnen(r) Teilnehmer(in) zum physischen IST-Zustand. Kurze Einführung der Dozentin: Was ist Körperglück? Sanftes Training mit Fokus auf Atemarbeit, Bauch- und Rückenmuskulatur, um Körper und Geist auf die Nacht und die Körperarbeit der folgenden Tage einzustimmen!

STRETCH AND RELAX

Gezieltes Dehnen und Atmen, um Müdigkeit und verspannte Muskulatur in neue Energie umzuwandeln. Verspannungen lockern, die Blutzirkulation verbessern. Haltung und Bewegungsabläufe werden optimiert sowie das Verständnis für körperliche Abläufe geschult, um Fehlhaltungen entgegenzuwirken und um kontraproduktive, eingeschliffene Bewegungen auszuschalten.

FLOORBARRE MEETS YOGATES

Gelenkschonendes Ganzkörpertraining (überwiegend auf der Matte), welches bis in die Tiefenmuskulatur wirkt, die Haltung sowie die Balance verbessert. Der Körper wird korrekt platziert, Positions- und Bewegungsfehlern wird entgegengewirkt. Das Training hilft zu mehr Beweglichkeit, langen, schlanken Muskeln und straffer Silhouette.

MEDITATION ZUR GUTEN NACHT

Reflexion des Seminars mit Blick nach Innen. Positive Erfahrungen werden verankert, Ressourcen werden aufgedeckt, negative Muster freundlich betrachtet, gegebenenfalls besteht die Chance sie durch Eigeninitiative zu eliminieren.

BIENVENIDOS

Das exklusive Landhaus bei Alcudia/ Nordosten, befindet sich auf einem 40 ha großen Gelände (Weingut), welches als Naturschutzgebiet ausgewiesen wurde. Der große Garten mit dem wunderschönen Salzwasser Swimmingpool lädt zum entspannten Verweilen ein. Sportlich Ambitionierte können sich nach dem täglichen Workshop direkt vor der Haustüre auf eine Wanderung in die Berge begeben.

In der Nähe lädt die mittelalterliche Stadt Alcudia zum Bummeln ein, die schönen Strände und Buchten bei Alcudia und Pollenca sind ebenfalls einen Besuch wert. Verschiedene Märkte laden zum Shoppen ein.

SON SIMÓ VELL

In der Finca Son Simó Vell wartet ein wirklicher Luxusurlaub auf Dich!

Das Interieur der Finca bildet eine wunderbare Einheit mit der ländlichen Umgebung. Die Schlafzimmer erstrecken sich über zwei Etagen, vier befinden sich ebenerdig und vier im ersten Stock. Alle Schlafzimmer sind mit zwei Einzelbetten, Badezimmer mit Badewanne oder Dusche ausgestattet. Die geschmackvoll, puristisch eingerichteten Zimmer bieten höchsten Komfort mit Klimaanlage, Heizung, W-LAN und Sat TV.

ANREISE

Die Teilnehmer kümmern sich selbst um ihre Flugbuchung. Der gemeinsame Transfer ab/bis Flughafen Mallorca zur Finca am 23. und 27. April 2019 wird bereitgestellt.

Soulfood – iss dich glücklich! Dieses Jahr wird Anja Maier von ALMA kochart mit uns nach Mallorca reisen. Freut euch auf eine frische, gesunde & leckere Vitalküche.

Aus organisatorischen Gründen ist es am einfachsten, die Flüge nach Eingang der Buchungsbestätigung gesammelt zu buchen. Flugbuchungswünsche können direkt an Gabi Kümmerle weitergegeben werden. Vorteil bei Sammelbuchung: Ihr fliegt gemeinsam in der gleichen Maschine und wir können – soweit verfügbar – Sitzplätze nebeneinander buchen.

ANMELDUNG

Hiermit bestätige ich, dass ich verbindlich buchen möchte und akzeptiere die Zahlungsbedingungen.

Vorname:

Nachname:

Straße, Hausnr.:

PLZ, Ort:

Mobil:

EMail:

Geburtsdatum:

Personalausweis-/ReisepassNr

gültig bis

Datum

Unterschrift

INTERNET www.downtown-dance.de

MAIL info@downtown-dance.de

FACEBOOK DowntownDanceStudio

Kapuzinergasse 24, 86150 Augsburg, Tel 0821 / 508 80 40

ANMELDUNG

Hiermit ermächtige ich Gabi Kümmerle, Inhaberin DowntownDance Studio Augsburg, die fällige An- und Restzahlung von dem unten angegebenen Konto zu den genannten Terminen abzubuchen:

IBAN

BIC

Bank

Inhaber

Datum

Unterschrift

Buchungsbedingungen

- Anzahlung bei Buchung: 50%
- Restzahlung bis 31. Januar 2019
- Anmeldeschluss: 11. Januar 2019
- Das DowntownDance Studio tritt lediglich als Unterkunftsvermittler auf
- Bei nicht Erreichen der Mindesteilnehmerzahl, Rückerstattung der Zahlung
- Es gelten unsere AGBs (www.tanzreise.downtown-dance.de)

INTERNET www.downtown-dance.de
MAIL info@downtown-dance.de
FACEBOOK DowntownDanceStudio

Kapuzinergasse 24, 86150 Augsburg, Tel 0821 / 508 80 40

PREIS

- 11 Stunden Workshops mit Gabi Kümmerle
- 4 Übernachtungen (Dienstag, 23.4.19 – Samstag, 27.4.19)
- 4x Frühstück
- 4x Abendessen
- Transfer ab/bis Flughafen Palma zur Finca
- Welcome Snack

Unser Geschenk:
Eine gratis
Übernachtung!*

Doppelzimmer: 990,- Euro pro Person
Einzelzimmer: 1.190,- Euro pro Person

*Das downtown übernimmt die Kosten der Nacht von Sa 27.04.18 bis So 28.04.18 für die Teilnehmer, die das ganze Wochenende auf der wunderchönen Insel genießen wollen und erst nach Seminarende am 28. April 2018 nach Hause reisen.

downtown dance studio
augsburg
Infos & Anmeldung
www.tanzreise.downtown-dance.de