

WOMEN'S OUTDOOR CAMP PROGRAMM

FREITAG, 22. AUGUST 2025

13:00
- Bezug der Camping Area mit Van / Zelt
14:00

14:00 **Begrüßung** & Vorstellung des Teams mit kleinem
Welcome-Snack

15:00 Workshop: **Tourenplanung** in den Bergen und
-
17:00 **erste Hilfe** am Berg

17:30
- Yoga - **Welcome Class**
18:15

19:00 Dinner: **Live-Cooking** und gemeinsamer Ausklang des Abends

WOMEN'S OUTDOOR CAMP PROGRAMM

SAMSTAG, 23. AUGUST 2025

Yoga - Morning Wake Up Class

07:30
-
08:15

In allen Strala Yoga Klassen bewegst Du Dich locker, leicht und ohne Zwänge, so dass Du genau dort starten kannst, wo Du Dich in Deiner Praxis gerade befindest. Du wirst Dich sicher und gut fühlen, wenn Du gut auf Dich selber acht gibst. Die einzelnen Schritte von Haltung zu Haltung werden stets angeleitet, auf die strenge Ausrichtung einer Pose wird verzichtet. Strala Yoga legt den Fokus auf die Individualität in den Bewegungen und nicht auf die einzelne Pose.

Die Strala Yoga WAKE-UP Klasse gibt Dir die Möglichkeit, über Bewegungen Zugang zu Deinem eigenen, guten Gefühl zu üben. Du bewegst Dich durch einen Flow, der Dein Körpergefühl und Deine innere Verbindung stärkt. Der Fokus liegt zunächst auf einem ruhigen und entspannten Geist – damit startet es sich ziemlich gut in einen neuen Tag und wir werden dann aktiver um den Kreislauf anzuregen. Wir enden natürlich auch mit einer Endentspannung und einem Ingwershot.

08:00
-
09:30

Frühstück

10:00
-
16:00

Wanderung ODER Trailrun
(für alle Leistungsstufen) inkl. Mittagspause

16:00
-
18:00

Zeit zur freien Verfügung

18:00
-
19:00

Workshop: Mentalcoaching

19:00 **Dinner: BBQ** und gemeinsamer Ausklang des Abends

WOMEN'S OUTDOOR CAMP PROGRAMM

SONNTAG, 24. AUGUST 2025

Yoga - Morning Wake Up Class

07:30

-

08:15

In allen Strala Yoga Klassen bewegst Du Dich locker, leicht und ohne Zwänge, so dass Du genau dort starten kannst, wo Du Dich in Deiner Praxis gerade befindest. Du wirst Dich sicher und gut fühlen, wenn Du gut auf Dich selber acht gibst. Die einzelnen Schritte von Haltung zu Haltung werden stets angeleitet, auf die strenge Ausrichtung einer Pose wird verzichtet. Strala Yoga legt den Fokus auf die Individualität in den Bewegungen und nicht auf die einzelne Pose.

Die Strala Yoga WAKE-UP Klasse gibt Dir die Möglichkeit, über Bewegungen Zugang zu Deinem eigenen, guten Gefühl zu üben. Du bewegst Dich durch einen Flow, der Dein Körpergefühl und Deine innere Verbindung stärkt. Der Fokus liegt zunächst auf einem ruhigen und entspannten Geist – damit startet es sich ziemlich gut in einen neuen Tag und wir werden dann aktiver um den Kreislauf anzuregen. Wir enden natürlich auch mit einer Endentspannung und einem Ingwershot.

08:00

-

09:30

Frühstück

10:00

-

13:00

Wanderung ODER Trailrun (für alle Leistungsstufen)

13:00

-

14:00

Gemeinsames Mittagessen & Verabschiedung
