

## YOGA- und Wanderwoche für alle Leistungslevels

**Sonntag, den 09. bis Freitag, den 14. September 2012**

**unter der Leitung von  
Anusara-inspired Yoga- und Meditationslehrerin Claudia Müller-Ostenried**

Yoga und Wandern - eine perfekte Kombination, ein intensives Erlebnis sich selbst und der Natur neu zu begegnen und Körper, Geist und Seele wieder in Einklang zu bringen. Sie erleben Landschaft, erfahren Natur und frische Luft.

Der Tag beginnt mit Meditation, Körper- und Atemübungen. Nach dem ausgiebigen Frühstück werden Sie auf schönen Wanderungen durch die reizvolle Alpenwelt Karwendel von unserem einheimischen Wanderfreund Franz Schropp begleitet. Alternativ zu den Wanderungen bieten wir Ihnen tägliche Yoga Walking Touren mit Claudia Müller-Ostenried. Am späten Nachmittag gibt es eine zusätzliche Yogastunde.

### DER ABLAUFPLAN:

#### Sonntag

- ab 15.00 Uhr Individuelle Anreise und Bezug Ihres Zimmers  
Ankommen und Entspannen, Möglichkeit zur Teilnahme am abwechslungsreichen Aktiv- und Entspannungsprogramm
- 16.45 Uhr Treffpunkt im Gymnastikraum  
17.00 – 18.30 Uhr **1. Yoga Klasse**
- 19.30 Uhr Gemeinsames Abendessen mit Claudia Müller-Ostenried

#### Montag

- 08.00 - 9.30 Uhr **2. Yoga-Klasse**
- bis 11.00 Uhr Genießer-Frühstücksbuffet
- Zeit für sich selbst Behandlungen im »Nature Spa«, Entspannen
- 12.30 - 14.00 Uhr **Yoga-Walking** (Walken, Atmen und Konzentrationsübungen) in der großartigen Natur rund um »Das Kranzbach«
- Zeit für sich selbst Pools, Saunen, Dampfbäder, Ausruhen
- 17.00 - 18:30 Uhr **3. Yoga Klasse**
- ab 19.00 Uhr Gemeinsames Abendessen mit Claudia Müller-Ostenried

## Dienstag

08.00 - 09.30 Uhr	<b>4. Yoga Klasse</b>
bis 11.00 Uhr	Genießer-Frühstücksbuffet
11.30 - 14.30 Uhr	<b>Meditative Wanderung</b> mit Franz Schropp über die Kranzbach-Buckelwiesen
oder	
12.30 - 14.00 Uhr	<b>Yoga Walking</b> mit Claudia Müller-Ostenried (alternativ für diejenigen, die nicht wandern wollen)
Zeit für sich selbst	Behandlungen im »Nature Spa«, Entspannen
17.00 - 18.00 Uhr	<b>5. Yoga Klasse</b>
ab 19.00 Uhr	Gemeinsames Abendessen mit Claudia Müller-Ostenried

## Mittwoch

07.30 - 12.00 Uhr	<b>Wanderung</b> zur Kranzberg-Buckelwiese und anschließendem rustikalen Bergfrühstück mit Franz Schropp und Ihrem Gastgeber Klaus King
Zeit für sich selbst	Pools, Saunen, Dampfbäder, Ausruhen
17.00 – 18.30 Uhr	<b>6. Yoga Klasse</b>
ab 19.00 Uhr	Gemeinsames Abendessen mit Claudia Müller-Ostenried

## Donnerstag

08.00 - 09.30 Uhr	<b>7. Yoga Klasse</b>
bis 11.00 Uhr	Genießer-Frühstücksbuffet
11.30 - 15.30 Uhr	<b>3 Seen – Wanderung</b> mit Franz Schropp
oder	
12.30 - 13.30 Uhr	<b>Yoga Walking</b> mit Claudia Müller-Ostenried (alternativ für diejenigen, die nicht wandern wollen)
Zeit für sich selbst	Behandlungen im »Nature Spa«, Entspannen
17.00 - 18.00 Uhr	<b>8. Yoga Klasse</b>
ab 19.00 Uhr	Gemeinsames Abendessen mit Claudia Müller-Ostenried

## Freitag

08.00 - 09.30 Uhr	<b>9. Yoga Klasse</b>
bis 11.00 Uhr	Genießer-Frühstücksbuffet
bis 11.00 Uhr	Freigabe der Zimmer
	Individuelle Abreise

Die Yoga- und Wanderwoche beinhaltet

**5 Übernachtungen von Sonntag bis Freitag**  
**inklusive** der erweiterten »Kranzbach«-Superior-Halbpension,  
**inklusive** aller weiteren »Kranzbach«-Verwöhnleistungen,  
**inklusive insgesamt 16,5 Stunden Yoga und Yoga Walking sowie**  
**zusätzliche Wanderungen**

und die individuelle Betreuung durch unsere Yoga-Lehrerin Claudia Müller-Ostenried und unseren Wanderführer Franz Schropp

**Dieser Workshop findet ab 6 Personen bis maximal 12 Personen statt.**

**Preisübersicht:**

Preise jeweils pro Person für 5 Nächte, inkl. obiger Leistungen

<p><b>Doppelzimmer »Mary Portman House«</b></p> <p>Ab 8 Teilnehmer: zum Preis von € 1.205,-- Ab 6 Teilnehmer: zum Preis von € 1.245,--</p>	<p><b>Einzelzimmer »Mary Portman House« oder »Gartenflügel«</b></p> <p>Ab 8 Teilnehmer: zum Preis von € 1.355,-- Ab 6 Teilnehmer: zum Preis von € 1.395,--</p>
<p><b>Doppelzimmer »Gartenflügel«</b></p> <p>Ab 8 Teilnehmer: zum Preis von € 1.255,-- Ab 6 Teilnehmer: zum Preis von € 1.295,--</p>	<p><b>Doppelzimmer »Deluxe-Gartenflügel« oder »Panorama-Gartenflügel«</b></p> <p>Ab 8 Teilnehmer: zum Preis von € 1.355,-- Ab 6 Teilnehmer: zum Preis von € 1.395,--</p>

Reservierungen und weitere Informationen unter:  
Telefon: **+49 (0)8823 – 92 800-0** oder per E-Mail an **info@daskranzbach.de**

**www.daskranzbach.de**

oder

Tel.: +49(0)8095-871772, 0177-7072580 oder per E-Mail an **info@yogadeluxe.com**

**www.yogadeluxe.com**

Wir freuen uns auf Sie!

**Unsere Vorteilsbedingungen bei Teilnahme an 2 Workshops**

Buchen Sie 2 Workshops profitieren Sie beim 2. Aufenthalt von einem Nachlass über 10 % auf oben angeführte Paketpreise.

Am Vitalempfang in unserem »**Wellness & Nature Spa**« werden Sie gerne telefonisch unter **+49 (0)8823 – 92 800-920** oder per E-Mail **badehaus@daskranzbach.de** persönlich beraten.

Wir freuen uns, Ihnen Ihre wertvollen Ferientage auch in sportlicher Hinsicht besonders gestalten zu dürfen!