

## YOGA in den Bergen

### Wochenendtermine jeweils von Freitag – Sonntag

22. Januar 2010	-	24. Januar 2010
26. Februar 2010	-	28. Februar 2010
23. April 2010	-	25. April 2010
28. Mai 2010	-	30. Mai 2010
30. Juli 2010	-	01. August 2010
27. August 2010	-	29. August 2010
24. September 2010	-	26. September 2010
22. Oktober 2010	-	24. Oktober 2010
26. November 2010	-	28. November 2010
17. Dezember 2010	-	19. Dezember 2010

### Erleben Sie ein Yogawochenende der besonderen Art!

- Beginnen Sie Ihren Tag mit Yoga und begrüßen Sie die aufgehende Sonne über dem Wettersteingebirge und der Zugspitze.
- Wecken Sie Ihre Lebensgeister mit vitalisierenden Atem- und Yogaübungen.
- Genießen Sie ein gesundes Frühstück mit frischen Früchten, Obst, Müsli und Säften.
- Aktivieren Sie Ihren Stoffwechsel mit Yoga Walking in der großartigen Natur rund um »Das Kranzbach«. Atem- und Konzentrationsübungen bringen Sie in wohltuende Entspannung.
- Wie wäre es dann mit einem leichten, gesunden Mittagssnack?
- Den Nachmittag beginnen Sie dann ganz relaxt, nehmen sich Zeit für sich selbst, lesen, gehen eine Runde schwimmen. Schließlich lassen Sie den Tag mit einer ruhigen Yogastunde ausklingen.
- Mit dem Sonnenuntergang als Kulisse genießen Sie die Krönung des Abends: ein kulinarisch göttlich zubereitetes Kranzbach 5-Gang Menü.

### Für wen sind diese Yogawochenenden geeignet?

Diese Wochenenden eignen sich für alle Leistungsstufen. Zum Beispiel für alle Einsteiger, die bisher noch keinen Kontakt zu Yoga hatten oder für diejenigen, die immer wieder ein wenig Yoga praktiziert haben. Aber auch Teilnehmer, die regelmäßig üben, können Interessantes, vielleicht auch noch Unbekanntes aus dem Yoga entdecken.

### TRAINERIN

Claudia Müller-Ostenried ist zertifizierte Yogalehrerin und unterrichtet modernes Hatha Yoga, welches die traditionellen Techniken mit den modernen Erkenntnissen der Biomechanik und Bioenergetik kombiniert. Die genaue Ausrichtung des Körpers verhindert Verletzungen und hilft, Haltungsschäden zu verbessern. Auf einer positiven, lebensbejahenden Lebensphilosophie aufbauend betont Claudia in ihrem Unterricht, dass wir im Einklang mit der uns umgebenden Welt leben können, wenn wir unser Herz öffnen und das Leben mit all seinen schönen Momenten und großen Herausforderungen annehmen. Claudia arbeitet im Raum München als Personal Trainerin (Bundesverband Deutscher Personal Trainer), ganzheitlicher Gesundheitscoach, Yogalehrerin, Ernährungsberaterin, Entspannungs-, Cardio-, und Golftrainings-Trainerin. Die von Claudia Müller-Ostenried entwickelten FITelligence-Trainingskonzepte bringen Sie als ganzen Menschen in Form. Damit wachsen Kondition und Lebensfreude gleichermaßen. FITelligence bewegt auf allen Ebenen und führt Sie in Ihrem Tempo zu Ihrem persönlichen Ziel.

## YOGA in den Bergen

### Wochenendtermine jeweils von Freitag – Sonntag

22. Januar 2010	-	24. Januar 2010
26. Februar 2010	-	28. Februar 2010
23. April 2010	-	25. April 2010
28. Mai 2010	-	30. Mai 2010
30. Juli 2010	-	01. August 2010
27. August 2010	-	29. August 2010
24. September 2010	-	26. September 2010
22. Oktober 2010	-	24. Oktober 2010
26. November 2010	-	28. November 2010
17. Dezember 2010	-	19. Dezember 2010

### Freitags

Ab 15.00 Uhr	Individuelle Anreise und Bezug Ihres Zimmers Ankommen und Entspannen, Teilnahme am abwechslungsreichen Aktivprogramm
16.45 Uhr	Treffpunkt im Gymnastikraum am Pool-Bistro
17.00 – 18.30 Uhr	1. Yoga Klasse
Ab 19.30 Uhr	Individuelles oder gemeinsames Abendessen

### Samstags

08.00 – 9.30 Uhr	2. Yoga Klasse
Bis 11.00 Uhr	Genießer-Frühstücksbuffet
Zeit für sich selbst – Sauna, Schwimmen, Behandlungen im »Spa in der Natur«, Ausruhen	
12.30 – 13.45 Uhr	Yoga Walking (Walken, Atmen und Konzentrationsübungen) in der großartigen Natur rund um »Das Kranzbach«
Zeit für sich selbst – Mittagsimbiss, Behandlungen im »Nature Spa«, Entspannen	
17.00 – 18.30 Uhr	3. Yoga Klasse
Ab 19.30 Uhr	Individuelles oder gemeinsames Abendessen

## Sonntags

08.00 – 9.30 Uhr 4. Yoga Klasse

Genießer-Frühstücksbuffet bis 11.00 Uhr  
Nutzung der Sauna- und Badelandschaft bis zum Abend!  
Individuelle Abreise

All diese Leistungen, 2 Übernachtungen mit Verwöhn-Halbpension,  
Tee und Wasser nach jeder Yoga-Session  
und die individuelle Betreuung durch unseren Yoga-Profi Claudia Müller-Ostenried  
zum TOP-Preis

**ab € 478,--** pro Person im Doppelzimmer »Mary Portman House«  
**ab € 498,--** pro Person im Doppelzimmer »Gartenflügel«.

Reservieren Sie telefonisch **+49 (0)8823 – 92 800-0** oder per Email **info@daskranzbach.de**.  
Wir freuen uns auf Sie!

**Dieser Workshop findet ab 3 Personen bis maximal 12 Personen statt.**

### Unsere Vorteilsbedingungen bei Teilnahme an 2 Yoga in den Bergen - Wochenenden

Buchen Sie 2 Wochenenden 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 Email **badehaus@daskranzbach.de** persönlich beraten.

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

**Ihre SPA-Leiterin Andrea Haase**

**mit Ihrer Personal-Trainerin Claudia Müller-Ostenried**

**und allen »KRANZBACH« Mitarbeitern**

