

## „Inner Balance“-Workshop

Ein Wochenende mit mehr Ruhe, Kraft und Klarheit  
durch Achtsamkeit

**Termine (jeweils von Freitag bis Sonntag):**

**13. bis 15. Januar 2012**

**19. bis 21. Oktober 2012**

### **BESCHREIBUNG:**

Das Leben wird immer schneller. Wir sind daran gewöhnt, flexibel zu reagieren und uns schnell auf neue Situationen einzustellen. Durch die mentale Achtsamkeit wird das eigene Rad der Zeit wahrgenommen, erschlossen und kann so beeinflusst und kontrolliert werden. Die Orientierung geht hin zu Ruhe, Entspannung und Erholung durch pure Einfachheit.

### **WAS ERWARTET SIE BEIM „INNER BALANCE“-WORKSHOP?**

Jede Einheit „Inner Balance“ ist durch eine klare, wiederkehrende Struktur gekennzeichnet:

Einführung in das Thema der Kurseinheit, Ankommen, Atemübung, intensive Achtsamkeits-Technik, SOS-Technik für den Alltag, End-Entspannung.

Achtsamkeit in Zusammenhang mit „Inner Balance“ besteht aus allen Aktivitäten, wodurch es möglich ist, bewusst seine Sinne zurück zu ziehen. Die Fokussierung auf das Wesentliche und das Schaffen von mehr BEWUSST-SEIN, um Achtsamkeit im Alltag zu erreichen.

### **FÜR WEN IST „INNER BALANCE“ GEEIGNET?**

Geistige und seelische Weiterentwicklung ist in jedem Alter und Lebensabschnitt möglich. Besonders wirksam ist „Inner Balance“ für jeden, für den sich das Rad der Zeit zu schnell dreht, für jeden, der Konzentration, Leistungsfähigkeit, Kreativität und Zufriedenheit zurück in sein Leben bringen möchte.

### **TRAINERIN:**

Sabine Willmann aus München wurde in Indien zur Yogalehrerin ausgebildet und intensiviert das Thema Entspannung als Inner-Balance Trainerin.

## DER ABLAUFPLAN:

### Freitag

- ab 15.00 Uhr Individuelle Anreise und Bezug des Zimmers.  
Ankommen und Entspannen. Die Seele baumeln lassen z.B. bei einer Wellnessbehandlung, einem Spaziergang in der Natur, ...
- 17.00 - 18.30 Uhr Gemeinsames Kennenlernen mit leichten Yoga- & Entspannungsübungen.  
**Inner Balance I „In der Ruhe liegt die Kraft!“**  
Treffpunkt im Yoga-Studio
- ab 19.00 Uhr Gemeinsames Abendessen

### Samstag

- 08.00 – 9.00 Uhr **Morgendliche Yogastunde „mit Energie den Tag beginnen“**  
Treffpunkt im Yoga-Studio
- bis 11.00 Uhr Genießer-Frühstücksbuffet
- 11.30 - 12.30 Uhr **Inner Balance II „Die Energie ins Fließen bringen!“**  
Treffpunkt im Yoga-Studio
- 12.00 - 14.00 Uhr Mittags: Leichtes Suppen- & Salatbuffet
- nachmittags Zeit für sich! Sich etwas Gutes tun durch Bewegung an der frischen Luft, Wohlfühlbehandlungen wie z.B. eine Tiefenentspannungsmassage oder eine Shiatsu-Behandlung, Schwimmen, Saunieren, Ausruhen auf unseren Liegeterrassen, ...
- 17.00 – 18.00 Uhr **Inner Balance III „Klarheit: mit klarem Verstand...“**  
Treffpunkt im Yoga-Studio
- ab 19.00 Uhr Gemeinsames Abendessen

### Sonntag

- 08.00 – 09.30Uhr **Inner Balance IV „Mehr Ruhe, Kraft und Klarheit durch Achtsamkeit!“**  
Treffpunkt im Yoga-Studio
- bis 11.00 Uhr Genießer-Frühstücksbuffet
- bis 11.00 Uhr Freigabe der Zimmer
- Individuelle Abreise

Der „Inner Balance“-Workshop enthält **2 Übernachtungen von Freitag bis Sonntag inklusive** »Kranzbach«-Superior-Halbpension, **inklusive** aller weiteren »Kranzbach«-Verwöhnleistungen sowie **inklusive** insgesamt **6 Stunden „Inner Balance“ Workshop und Yogaeinheit mit Trainerin Sabine Willmann**

**ab 6 Teilnehmer** zum **TOP-Preis** von  
€ 538,-- pro Person im Doppelzimmer »Mary Portman House«  
€ 558,-- pro Person im Doppelzimmer »Gartenflügel«  
€ 598,-- pro Person im Einzelzimmer »Mary Portman House« oder »Gartenflügel«  
€ 598,-- pro Person im Doppelzimmer »Deluxe-Gartenflügel« oder »Panorama-Gartenflügel«

Ab 3 bis 5 Teilnehmer berechnen wir einen Aufschlag von pauschal € 20,--  
Pro Person für den gesamten „Inner Balance“-Workshop

Der Workshop findet ab 3 Teilnehmer bis maximal 8 Teilnehmer statt.

Reservierungen und weitere Informationen unter:  
Telefon: **+49 (0)8823 – 92 8000** oder per Email [info@daskranzbach.de](mailto:info@daskranzbach.de),

[www.daskranzbach.de](http://www.daskranzbach.de)

Wir freuen uns auf Sie!