

YOGA- und Wanderwoche im »KRANZBACH«

Termin von Sonntag – Freitag
11. Juli bis 16. Juli 2010

WAS BEWIRKT YOGA?

YOGA - Gesundheit für Körper, Geist und Seele.

Es gibt viele Gründe, sich mit der indischen Wissenschaft Yoga zu beschäftigen. Eines der wichtigsten Motive, warum sich bereits über drei Millionen Deutsche auf die Jahrtausende alte Lehre eingelassen haben, ist der Wunsch nach mehr Wohlbefinden. Einerseits stärken Yoga-Übungen Herz, Kreislauf und Atmung und wirken positiv auf die Entgiftungs- und Verdauungsorgane. Andererseits geben sie Kraft und Ausdauer, können Stress abbauen, das Immunsystem stärken und helfen, Krankheiten zu heilen.

Yoga und Wandern eine perfekt 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.

FÜR WEN IST DIESER WORKSHOP GEEIGNET?

Dieser Workshop eignet 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.

INHALTE DES WORKSHOPS

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- und Nordic Walking Touren mit Claudia Müller-Ostenried. Am späten Nachmittag gibt es eine zusätzliche Yogastunde.

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 Golftrainerin. 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.

DER ABLAUFPLAN:

Sonntag

- Ab 15.00 Uhr Individuelle Anreise und Bezug Ihres Zimmers
Ankommen und Entspannen, Teilnahme am abwechslungsreichen Aktivprogramm
- 18.00 Uhr Treffpunkt im blauen Kaminzimmer „Peacock Room“ bei der Hotelbar
Einführung in die Welt des Yoga: Geschichte, Ziele und Nutzen des Trainings, Yoga-Stile, Prinzipien, Atmung, innere Einstellung
- 19.00 Uhr Gemeinsames Kennenlernen bei einem Aperitif am offenen Kaminfeuer an der Hotelbar
- 19.30 Uhr Gemütliches Abendessen mit Claudia Müller-Ostenried

Montag

- 07.45 Uhr Treffpunkt im Gymnastikraum am Pool-Bistro
- 08.00 – 9.30 Uhr 1. Yoga Klasse
- Bis 11.00 Uhr Genießer-Frühstücksbuffet
- Zeit für sich selbst – Entspannen
- 12.30 – 14.00 Uhr Yoga Walking (Walken, Atmen und Aufmerksamkeitsübungen) in der großartigen Natur rund um »Das Kranzbach«
- Zeit für sich selbst – Sauna, Schwimmen, Behandlungen im »Nature Spa«, Ausruhen
- 17.00 – 18.30 Uhr 2. Yoga Klasse
- Ab 19.00 Uhr Individuelles oder gemeinsames Abendessen

Dienstag

- 08.00 – 09.30 Uhr 3. Yoga Klasse
- Bis 11.00 Uhr Genießer-Frühstücksbuffet
- 11.30 – 14.30 Uhr Meditative Wanderung mit Franz Schropp über die Kranzbach-Buckelwiesen
oder
- 12.30 – 14.00 Uhr Nordic Walking mit Claudia Müller-Ostenried
(alternativ für diejenigen die nicht wandern wollen)
- Zeit für sich selbst – Sauna, Schwimmen, Behandlungen im »Nature Spa«, Ausruhen
- 17.00 – 18.00 Uhr 4. Yoga Klasse
- Ab 19.00 Uhr Individuelles oder gemeinsames Abendessen

Mittwoch

07.30 – 12.00 Uhr Wanderung zur Kranzberg-Buckelwiese und anschließendem rustikalen Bergfrühstück mit Franz Schropp und Ihrer Gastgeberin Petra Barta

Zeit für sich selbst – Sauna, Schwimmen, Behandlungen im »Nature Spa«, Ausruhen

17.00 – 18.30 Uhr 5. Yoga Klasse

Ab 19.00 Uhr Individuelles oder gemeinsames Abendessen

Donnerstag

08.00 – 09.30 Uhr 6. Yoga Klasse

Bis 11.00 Uhr Genießer-Frühstücksbuffet

11.30 – 15.30 Uhr 3 Seen – Wanderung mit Franz Schropp
oder

12.30 – 13.00 Uhr Yoga- oder Nordic Walking mit Claudia Müller-Ostenried
(alternativ für diejenigen die nicht wandern wollen)

Zeit für sich selbst – Sauna, Schwimmen, Behandlungen im »Nature Spa«, Ausruhen

17.00 – 18.00 Uhr 7. Yoga Klasse

Ab 19.00 Uhr Individuelles oder gemeinsames Abendessen

Freitag

08.00 – 9.30 Uhr 8. Yoga Klasse

Genießer-Frühstücksbuffet bis 11.00 Uhr

Nutzung der Sauna- und Badelandschaft bis zum Abend!
Individuelle Abreise

All diese Leistungen, 5 Übernachtungen mit Verwöhn-Halbpension und die individuelle Betreuung durch unseren Yoga-Profi Claudia Müller-Ostenried zum TOP-Preis
ab € 1.045,-- pro Person im Doppelzimmer »Mary Portman House«
ab € 1.095,-- 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 6 Personen bis maximal 12 Personen statt.

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 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

