

## YOGA Workshop für Fortgeschrittene im »KRANZBACH«

**Termin von Donnerstag – Sonntag**  
**17. Juni bis 20. Juni 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.

### **FÜR WEN SIND DIESE WORKSHOPS GEEIGNET?**

Dieser Workshop eignet sich für fortgeschrittene Teilnehmer mit mindestens 1 Jahr regelmäßiger Yogapraxis, die keine akuten Verletzungen haben und sich im Handstand (vor einer Wand od. mit Hilfestellung), Rad, Schulterstand oder ähnlichen Haltungen wohlfühlen.

### **INHALTE DES WORKSHOPS**

Der Workshop beinhaltet alle Stellungsgruppen wie Steh- u. Umkehrhaltungen, Hüftöffner, Rück- und Vorbeugen und Drehhaltungen. Claudia zeigt, wie man mithilfe einer genauen Ausrichtung des Körpers und des Geistes zu einer inspirierenden, freudigen und lebensbejahenden Yogapraxis findet. Der Workshop ist herausfordernd und setzt eine eigene, regelmäßige Yoga Praxis voraus.

### **ZIELE DES WORKSHOPS**

Dieser Workshop soll die Freude am Experimentieren mit dem eigenen Körper und den Spaß an einer herausfordernden Yogapraxis wecken. Claudia möchte alle Teilnehmer motivieren und beflügeln, sodass jeder ganz individuell auf seinem Yoga-Level wachsen kann.

### **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:

### **Donnerstags**

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

### **Freitags**

07.45 Uhr Treffpunkt im Gymnastikraum am Pool-Bistro  
08.00 – 9.30 Uhr 2. Yoga Klasse

Bis 11.00 Uhr Genießer-Frühstücksbuffet

Zeit für sich selbst – Mittagsimbiss, Behandlungen im »Nature Spa«, Entspannen

16.30 – 18.00 Uhr 3. Yoga Klasse

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

Ab 19.00 Uhr Individuelles oder gemeinsames Abendessen

### **Samstags**

08.00 – 09.30 Uhr 4. Yoga Klasse

Bis 11.00 Uhr Genießer-Frühstücksbuffet

Zeit für sich selbst – Mittagsimbiss, Behandlungen im »Nature Spa«, Entspannen

16.30 – 18.00 Uhr 5. Yoga Klasse

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

Ab 19.00 Uhr Individuelles oder gemeinsames Abendessen

**Sonntags**

08.00 – 9.30 Uhr 6. Yoga Klasse

Bis 11.00 Uhr Genießer-Frühstücksbuffet

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

All diese Leistungen, 3 Übernachtungen mit Verwöhn-Halbpension und die individuelle Betreuung durch unseren Yoga-Profi Claudia Müller-Ostenried zum TOP-Preis  
**ab € 585,-** pro Person im Doppelzimmer »Mary Portman House«  
**ab € 615,-** 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 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**

