

YOGA in den Bergen: 3-tages Workshops

Termine:

05. bis 08. Februar 2012 (Sonntag bis Mittwoch):

Yoga im Winter - frische Energie für Kreislauf, Immunsystem und Stoffwechsel

27. bis 30. April 2012 (Freitag bis Montag):

Yoga die Energiequelle

08. bis 11. Juli 2012 (Sonntag bis Mittwoch):

Yoga - Auszeit vom Alltag

30. September bis 03. Oktober 2012 (Sonntag bis Mittwoch):

Yoga mit Meditation und Wandern

16. bis 19. Dezember 2012 (Sonntag bis Mittwoch):

Yoga-Adventworkshop - Entdecke Dein inneres Licht

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?

Diese Workshops 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.

ZIELE DER WORKSHOPS

Dieser Workshop soll die Freude am Experimentieren mit dem eigenen Körper und den Spaß am Lernen wecken. Das Ziel ist das Erarbeiten einer individuellen Yogapraxis, in der Beweglichkeit, Kraft und Gleichgewicht verbessert und ein ruhiger und klarer Verstand gefördert werden. Die Workshops sind zudem eine ideale Vorbereitung auf reguläre Yoga-Klassen.

TRAINERIN

Claudia Müller-Ostenried ist ausgebildete Anusara-inspired™ – Yoga- und Meditationslehrerin 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 (zertifiziert vom Bundesverband Deutscher Personal Trainer), Yogalehrerin, Entspannungstrainerin und ganzheitlicher Gesundheitscoach.

DER ABLAUFPLAN:

1. Tag (Anreise)

ab 15.00 Uhr	Individuelle Anreise und Bezug Ihres Zimmers Ankommen und Entspannen, Möglichkeit zur Teilnahme am abwechslungsreichen Aktiv- und Entspannungsprogramm
16.45 Uhr 17.00 - 18.30 Uhr	Treffpunkt im Yoga-Studio. Begrüßung der Teilnehmer. 1. Yogaklasse
19.30 Uhr	Gemeinsames Abendessen mit Claudia Müller-Osterried

2. Tag

08.00 - 9.30 Uhr	2. Yoga Klasse
bis 11.00 Uhr	Genießer-Frühstücksbuffet
Zeit für sich selbst	Mittagsimbiss, Sauna, Schwimmen, Behandlungen im »Nature Spa«
17.00 - 18.30 Uhr	3. Yoga Klasse
Zeit für sich selbst	Pools, Saunen, Dampfbäder, Ausruhen
ab 19.30 Uhr	Gemeinsames Abendessen mit Claudia Müller-Osterried

3. Tag

08.00 - 9.30 Uhr	4. Yoga Klasse
bis 11.00 Uhr	Genießer-Frühstücksbuffet
12.30 - 13.45 Uhr	Yogawalking*, Atmen und Konzentrationsübungen in der großartigen Natur rund um das »KRANZBACH« (* im Winter: Schneeschuhwandern von 12.15 – 14.00 Uhr)
Zeit für sich selbst	Behandlungen im »Nature Spa«, Entspannen
17.00 - 18.30 Uhr	5. Yoga Klasse
Zeit für sich selbst	Pools, Saunen, Dampfbäder, Ausruhen
ab 19.30 Uhr	Gemeinsames Abendessen mit Claudia Müller-Osterried

4. Tag (Abreise)

08.00 - 09.30 Uhr	6. Yoga Klasse
bis 11.00 Uhr	Genießer-Frühstücksbuffet
bis 11.00 Uhr	Freigabe der Zimmer Individuelle Abreise

Die Yoga-Workshops beinhalten jeweils

3 Übernachtungen

inklusive der erweiterten »Kranzbach«-Superior-Halbpension,
inklusive aller weiteren »Kranzbach«-Verwöhnleistungen sowie
inklusive insgesamt 10 Stunden Yoga pur
und die individuelle Betreuung durch unsere Yoga-Lehrerin Claudia Müller-Ostenried

Dieser Workshop findet ab 4 Personen bis maximal 12 Personen statt.

Preisübersicht:

Preise jeweils pro Person für 3 Nächte, inkl. obiger Leistungen

<p>Doppelzimmer »Mary Portman House«</p> <p>Ab 8 Teilnehmer: zum Preis von € 687,-- Ab 4 Teilnehmer: zum Preis von € 715,--</p> <p>Doppelzimmer »Gartenflügel«</p> <p>Ab 8 Teilnehmer: zum Preis von € 717,-- Ab 4 Teilnehmer: zum Preis von € 745,--</p>	<p>Einzelzimmer »Mary Portman House« oder »Gartenflügel«</p> <p>Ab 8 Teilnehmer: zum Preis von € 777,-- Ab 4 Teilnehmer: zum Preis von € 805,--</p> <p>Doppelzimmer »Deluxe-Gartenflügel« oder »Panorama-Gartenflügel«</p> <p>Ab 8 Teilnehmer: zum Preis von € 777,-- Ab 4 Teilnehmer: zum Preis von € 805,--</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!