

YOGA Workshops für Körper, Geist und Seele **im »KRANZBACH«**

Termine jeweils von Donnerstag – Sonntag

Für alle Leistungsstufen

11. März bis 14. März 2010

6. Mai bis 9. Mai 2010

14. Oktober bis 17. Oktober 2010

11. November bis 14. November 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?

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.

INHALTE DES WORKSHOPS

Wir beschäftigen uns zunächst mit der Theorie des sogenannten Hatha-Yoga und danach ausführlich mit der Übungspraxis. Sie lernen den Sonnengruß (Surya Namaskar), die häufigsten Basis-Yogastellungen (Asanas), deren Kombinationen und spezielles Yoga-Equipment kennen. Leicht erlernbare Atemübungen weihen Sie in die Welt des Pranayama ein.

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 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
- 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-Osterried

Freitags

- 07.45 Uhr Treffpunkt im Gymnastikraum am Pool-Bistro
- 08.00 – 9.30 Uhr 1. Yoga Klasse
Einstimmung, Aufwärmen, Grundstellung (Samasthiti), erste Elemente des
Sonnengrußes (Surya Namaskar), Entspannungshaltungen
- Bis 11.00 Uhr Genießer-Frühstücksbuffet
- Zeit für sich selbst – Mittagsimbiss, Behandlungen im »Nature Spa«, Entspannen
- 16.30 – 18.00 Uhr 2. Yoga Klasse
Einstimmung, Ujjayi-Atmung, weitere Elemente des Sonnengrußes,
Dynamische Umsetzung des Sonnengrußes, Meditation
- 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 3. Yoga Klasse
Einstimmung, Wiederholung des Sonnengrußes, weitere Yogastellungen
Dehn- und Krafthaltungen, Entspannung
- Bis 11.00 Uhr Genießer-Frühstücksbuffet
- Zeit für sich selbst – Mittagsimbiss, Behandlungen im »Nature Spa«, Entspannen
- 16.30 – 18.00 Uhr 4. Yoga Klasse
Einstimmung, Aufwärmen mit dem Sonnengruß, weitere Yogastellungen und
Übungsvarianten, Meditation, offene Fragen
- 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 5. 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

