

YOGA- und Detox-Workshops für alle Leistungslevels

Entgiften und Entschlacken

Sonntag, den 04. bis Mittwoch, den 07. März 2012
Sonntag, den 18. bis Mittwoch den 21. November 2012

**mit Anusara-inspired Yoga- und Meditationslehrerin Claudia Müller-Ostenried
und Dr. med. Christine Müller**

Die Yoga- und Detox-Workshops bieten eine intensive Auseinandersetzung und Praxis mit reinigenden Yogaübungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama), Meditation und Bewegung an der frischen Luft zur Entgiftung von Körper und Seele. Zur Unterstützung des Entgiftungs- und Entschlackungsprozesses bieten wir eine ausleitende Detox Vitalernährung und wohltuende Körperbehandlungen an.

Die Yoga- und Detox-Workshops zielen darauf ab, Ihre Gesundheit zu stärken, Selbstheilungskräfte zu aktivieren, positive Lebensführung zu motivieren und damit spürbares Wohlbefinden zu erreichen.

DER ABLAUFPLAN:

Sonntag

- | | |
|--------------|---|
| ab 15.00 Uhr | Individuelle Anreise und Bezug Ihres Zimmers Ankommen und Entspannen, Möglichkeit zur Teilnahme am abwechslungsreichen Aktiv- und Entspannungsprogramm |
| 18.00 Uhr | Begrüßung und Hausführung mit dem Gastgeber Klaus King |
| 19.00 Uhr | Gemeinsames Kennenlernen im blauen Salon mit Claudia Müller-Ostenried und Dr. med. Christine Müller Vorstellung des Wochenprogramms und der Behandlungsmöglichkeiten |
| 19:30 Uhr | Gemeinsames Abendessen |

Montag

- | | |
|----------------------|--|
| 07.30 - 9.00 Uhr | Morgenyoga im Gymnastikraum am Poolbistro |
| 09.15 Uhr | Gemeinsames Frühstück mit Frau Dr. Müller Die richtige Wahl am Frühstückstisch hilft, fit in den Tag zu kommen. |
| Zeit für sich selbst | Behandlungen im »Nature Spa«, Entspannen |
| 13.00 Uhr | Gemeinsamer Mittagstisch mit „Essschulung“ Frau Dr. Müller nimmt die Mittagsmahlzeit gemeinsam mit Ihnen ein und erklärt währenddessen, worauf es beim Essen ankommt. |

Zeit für sich selbst Pools, Saunen, Dampfbäder, Ausruhen
17.00 - 18:30 Uhr **Abendyoga**, Atemübungen, Meditation und Entspannung
ab 19.00 Uhr Abendessen – spezielle Detox-Vitalküche

Dienstag

08.00 - 09.30 Uhr **Morgenyoga**, Aufweckübungen, Sonnengruß, Yoga-Atmung
bis 11.00 Uhr Detox-Frühstücksbuffet
12.30 - 14.00 Uhr **Yoga Walking** (Walken, Atmen und Konzentrationsübungen) in der großartigen Natur rund um »Das Kranzbach«
Zeit für sich selbst Behandlungen im »Nature Spa«, Entspannen
17.30 Uhr Abendessen – spezielle Detox-Vitalküche
19.30 - 21.00 Uhr Abendyoga, Atemübungen, Meditation und Entspannung

Mittwoch

08.00 - 09.30 Uhr **Morgenyoga**, Aufweckübungen, Sonnengruß, Yoga-Atmung
bis 11.00 Uhr Detox-Frühstücksbuffet
bis 11.00 Uhr Freigabe der Zimmer
Individuelle Abreise

Die Yoga- und Detox-Woche beinhaltet

**3 Übernachtungen von Sonntag bis Mittwoch
inklusive »Kranzbach«-Detox-Vitalküche,
inklusive aller weiteren »Kranzbach«-Verwöhnleistungen sowie
inklusive Yogaeinheiten und Detox-Begleitung
inklusive 1 manuelle Bauchbehandlung**

und die individuelle Betreuung durch Claudia Müller-Ostenried und Dr. med. Christine Müller

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

Folgende Behandlungen, die den Entgiftungsprozess zusätzlich unterstützen, können optional gebucht werden (**wir bitten um rechtzeitige Terminreservierung vor Beginn des Workshops**):

Ärztliches Beratungsgespräch, spezielle Entgiftungs- und Entschlackungsbehandlungen wie z. B. Peelings, manuelle Bauchbehandlungen, Leberwickel, Detox-Basensalzbäder, Körperpackungen und Colhydrotherapie

Preisübersicht:

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

| | |
|---|---|
| <p>Doppelzimmer »Mary Portman House«</p> <p>Ab 8 Teilnehmer: zum Preis von € 879,-- Ab 4 Teilnehmer: zum Preis von € 920,--</p> <p>Doppelzimmer »Gartenflügel«</p> <p>Ab 8 Teilnehmer: zum Preis von € 909,-- Ab 4 Teilnehmer: zum Preis von € 950,--</p> | <p>Einzelzimmer »Mary Portman House« oder »Gartenflügel«</p> <p>Ab 8 Teilnehmer: zum Preis von € 969,-- Ab 4 Teilnehmer: zum Preis von € 1.010,--</p> <p>Doppelzimmer »Deluxe-Gartenflügel« oder »Panorama-Gartenflügel«</p> <p>Ab 8 Teilnehmer: zum Preis von € 969,-- Ab 4 Teilnehmer: zum Preis von € 1.010,--</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!