

Im Einklang mit den Rhythmen der Natur

Sonntag, 22. Februar bis
Donnerstag, 26. Februar 2026



Im Einklang mit den Rhythmen der Natur

Sonntag, 22. Februar bis
Donnerstag, 26. Februar 2026



Laura Miller

Laura Miller ist eine bei der Yoga Alliance registrierte Yogalehrerin mit Schwerpunkt auf Vinyasa- und Yin-Yoga. „Mein Hintergrund in den darstellenden Künsten prägt meinen Unterricht – fließende Bewegungen, Achtsamkeit und Präsenz verbinden sich zu einer ganzheitlichen Yogaerfahrung für Körper und Geist“, erklärt sie.

Was als körperlicher Ausgleich begann, entwickelte sich schnell zu einer tiefen Leidenschaft für Yoga und seine positive Wirkung auf das innere Gleichgewicht. Ein prägendes Yoga-Retreat im Jahr 2019 inspirierte sie dazu, eigene Retreats zu kreieren, in denen Yoga und Meditation mit Wellness, Entspannung und bewusster Auszeit verschmelzen.

„Join me on a journey through movement, meditation and breath work, to help restore our body's natural balance.“

„Taking inspiration from the beauty that surrounds us here, we'll learn to reconnect both with nature and with ourselves.“

Laura Millers Retreats finden an sorgfältig ausgewählten Orten statt, eingebettet in eine Natur, die Ruhe schenkt und den Alltag in den Hintergrund treten lässt. „Das Kranzbach verkörpert diese Atmosphäre für mich auf besondere Weise“, betont sie.

Was erwartet Sie beim Retreat „Im Einklang mit den Rhythmen der Natur“?

Dieses Retreat verbindet aktivierende Vinyasa- und spielerische Ladder-Flows am Morgen mit tief entspannenden Yin- und restaurativen Einheiten am Abend – eine harmonische Balance aus Energie, Loslassen und Regeneration. „Ich lade Sie herzlich ein, mich auf eine Reise durch Bewegung, Meditation und Atemarbeit zu begleiten und neue Verbindung zu sich selbst und zur Natur zu finden“.

Das Retreat ist sowohl für Einsteiger:innen als auch für Fortgeschrittene sowie für alle Altersklassen geeignet.

Im Einklang mit den Rhythmen der Natur

Sonntag, 22. Februar bis
Donnerstag, 26. Februar 2026

ABLAUFPLAN

SONNTAG

16:30 - 17:45 Uhr **Grounding Slow Flow**
Treffpunkt Yoga Studio

MONTAG

08:00 - 08:30 Uhr **Meditation: Into the breath. Letting go. Falling leaves.**
Treffpunkt an der Bar – Gehen zum Meditationshaus

08:30 - 09:30 Uhr **Yoga: Gentle Vinyasa Flow**
Treffpunkt Meditationshaus

16:30 - 17:45 Uhr **Yin Yoga for the hips and heart**
Treffpunkt Yoga Studio

DIENSTAG

08:00 - 08:30 Uhr **Meditation and pranayama: 3-part Breath. Flexible Mind. Ujjayi breath.**
Treffpunkt an der Bar – Gehen zum Meditationshaus

08:30 - 09:30 Uhr **Yoga: Energising Vinyasa Flow**
Treffpunkt Meditationshaus

16:30 - 17:45 Uhr **Rest and restore. Restorative Yoga**
Treffpunkt Yoga Studio

MITTWOCH

08:00 - 08:30 Uhr **Meditation and pranayama: Surrender. Nature's flow. Alternate nostril breathing.**
Treffpunkt an der Bar – Gehen zum Meditationshaus

08:30 - 09:30 Uhr **Yoga: Vinyasa. Fun Ladder Flow for balance.**
Treffpunkt Meditationshaus

16:30 - 17:45 Uhr **Chakra Balancing Yin Yoga**
Treffpunkt Yoga Studio

Im Einklang mit den Rhythmen der Natur

Sonntag, 22. Februar bis
Donnerstag, 26. Februar 2026

DONNERSTAG

08:00 - 08:30 Uhr **Meditation: Spring meadow meditation. Raising vibrations.**

Treffpunkt an der Bar – Gehen zum Meditationshaus

08:30 - 09:30 Uhr **Heart Opening Vinyasa Flow**

Treffpunkt Meditationshaus

Zwischen den Einheiten bleibt Zeit, um Das Kranzbach zu genießen: unsere Kulinarik beim Frühstück, Mittag- und Abendessen, das Badehaus mit Saunen, Dampfbädern und den Liegebereichen, Wellness-Behandlungen und Kosmetik, hinaus in die Natur, etc.

Reservierung und weitere Informationen unter **+49 (0)8823 - 92 8000**
info@daskranzbach.de oder **www.daskranzbach.de**